2009 №1/67/
ЯНВАРЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Рецепт счастья

Чай от мигрени

Анатомия болезни: бронхит

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 1 (67)
январь 2009 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Arkady SLAVSKY /ЛОРИ

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НИКОГДА НЕ СТАРЕЮТ 3

Яков КОСТЮКОВСКИЙ
СМЕХ СИЛЬНЕЕ ВСЕХ ЛЕКАРСТВ 4

Валентин ДУБИН
ЧАЙ ОТ МИГРЕНИ 13

Людмила СЕРОВА
СТАРОСТЬ – ОБЪЕКТИВНЫЙ ЭТАП ЖИЗНИ 18

Леонид ЗЕЛЬДИН
ДВИЖЕНИЕ И ДЫХАНИЕ – ЛУЧШИЕ ЛЕКАРСТВА 28

Елена ДЕМЕНТЬЕВА
...И БУДЕТ САМЫЙ СОК! 34

Виктор КОСТЕРОВ
ЖЕЛЕЗНЯК – СТЕПНЯК-ЦЕЛИТЕЛЬ 41

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 45

Александр ГЛЕБКО
НЕ НАДО ПЛЕВАТЬ НА БРОНХИТ! 57

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

© Журнал «Предупреждение», 2009

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 69

Евгений ТАРАСОВ
КАК ПОГРУЗИТЬСЯ В ОБЪЯТИЯ МОРФЕЯ 80

Александр КРЫЛОВ
КОЖА – ОДЕЖДА, ПРИДУМАННАЯ ПРИРОДОЙ 86

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 95

Иван ИЛЬИН
БОЛЕЗНЬ 102

Борис ВАСИЛЬЕВ
РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ 105

Владимир РУКОСУЕВ
ПИСЬМО ИЗ СИБИРИ 113

Асилпашша МАДАМИНОВА
ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ 115

Ольга БУДНИКОВА
ЗВЕЗДА МОЯ ДАЛЕКАЯ 116

Карел ЧАПЕК
ОРЕОЛ 119

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.12.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 145000 экз. Заказ № 2749.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

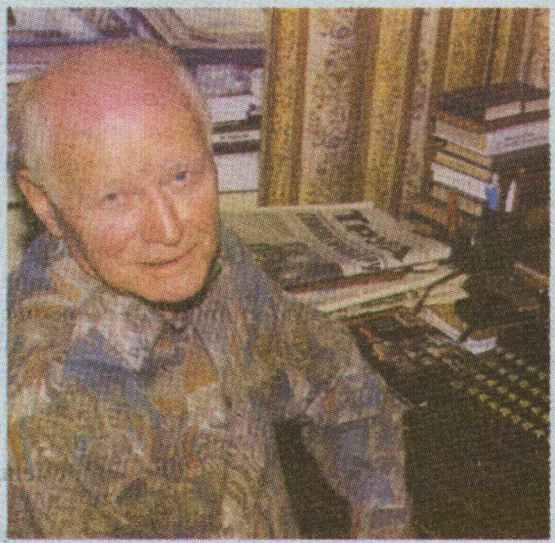
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ НИКОГДА НЕ СТАРЕЮТ

Вот и наступил 2009 год. Наши постоянные читатели знают, что в истории «Предупреждения» этот год юбилейный: в мае исполнится десять лет со дня выхода первого номера журнала. С тех пор увидели свет уже 66 номеров. Двенадцать из них читатели получили в прошлом году, когда «Предупреждение» стало ежемесячным изданием. Посмотрите содержание журнала за 2008 год в № 12 (66). Вы легко обнаружите, что число публикаций представителей медицинской науки и врачей-практиков заметно возросло. Соответственно увеличилось и количество полезных советов и рекомендаций, как лечить то или иное заболевание. А полезные советы никогда не стареют. Об этом свидетельствует письмо в редакцию Жанны Кандаковой из города Новокубанска Краснодарского края. Она написала о том, как статья в «Предупреждении» помогла ей в борьбе с тяжелым недугом сына. Шестилетнему ребенку поставили диагноз: детский церебральный паралич (ДЦП). После лечения в различных клиниках сдвигов к лучшему не было. И тут прошлой зимой кто-то (видимо, наш давний подписчик) дал Кандаковой пятый номер «Предупреждения» за 2001 (!) год. В журнале она прочитала беседу с доктором В.А. Бандуриным – специалистом в лечении ДЦП. Его рекомендации, а потом и личные контакты с доктором уже принесли первые положительные результаты. Пожелаем же мальчику полного выздоровления, а нашим читателям посоветуем бережно хранить все номера «Предупреждения». И постарайтесь всегда иметь их под рукой. Чтобы при необходимости найти на страницах журнала нужный полезный совет, как это было в случае с Жанной Кандаковой.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 9 февраля.

Яков КОСТЮКОВСКИЙ: СМЕХ СИЛЬНЕЕ ВСЕХ ЛЕКАРСТВ



Улыбчивый человек на фотографии... Улыбка его невероятно заразительна! Она несет заряд бодрости миллионам людей. Всю свою жизнь 87-летний Яков Аронович КОСТЮКОВСКИЙ стремился к тому, чтобы люди чаще улыбались, а еще лучше – смеялись: писал юмористические рассказы, тексты для веселых радиопередач и интермедий, насыщал сатирой и юмором эстрадные номера, создавал сценарии для кинокомедий... Да вы, читатели, их конечно же знаете и с удовольствием смотрите по сей день – «Операция «Ы» и другие приключения Шурика», «Кавказская пленница», «Бриллиантовая рука». Сценарии этих заслуженно любимых народом фильмов написаны Яковом Ароновичем совместно с Леонидом Гайдаем и Морисом Слободским. Кроме того, он приложил свою пишущую руку к выходу на экран таких известных сатиричес-

ких кинокомедий, как «Неисправимый лгун», «Штрафной удар», «Хорошо сидим!» и других. На снимке вы видите также пишущую машинку: именно из-под ее клавиш появились на свет сценарии всех этих картин, а также множество разных веселых произведений в стихах и прозе. Но у нас разговор серьезный – о магии смеха.

– Яков Аронович! В конце XIX века русский писатель С.В.Максимов выпустил книжку «Крылатые слова», где в одной из главок рассказал о парижском докторе, обладавшем даром смешить своих пациентов, избавляя тем самым их от многих недугов. Доктор этот, Галли Матье, получил известность и широкую практику. Число пациентов в конце концов возросло настолько, что он, не успевая принять всех страждущих лично, стал рассылать пациентам смешливые тексты на именных бланках. Не всегда больные были в состоянии разобрать торопливый докторский почерк. От этих бланков, по мнению Максимова, пошло гулять по свету словечко «галиматья». Но я не об этом. Верите ли вы в то, что болезни можно лечить смехом?

– Абсолютно. Без каких-либо оговорок согласен с этим. Для меня вполне понятен и реален термин, когда-то придуманный мною, а может, и раньше он существовал, – смехотерапия. Я убежден, что ничто, ни одно лекарство, ни один метод, ни один препарат не влияют на здоровье человека так, как смех. Вот вы говорите о XIX веке... А я хочу сказать о XIX веке до нашей эры. Уже тогда, на ранней стадии своего развития, люди выбивали на скалах рисунки, в том числе и окрашенные юмором. Затем уже – в Древней Иудее, в Древней Греции, в Древнем Риме – было понимание, что сатирики – люди, которые пишут комедии, ставят комедии, способствуют созданию хорошего настроения. А оно, в свою очередь, залог здоровья. И когда я задумываюсь о том, почему у меня сегодня есть восемьдесят семь причин беседовать с вами, а именно столько прожито мною лет, то прихожу к выводу, что прежде всего благодаря тому, чем я занимался всю свою жизнь. Именно всю свою жизнь, начиная со школы. Уже в средней школе в Харькове я получил известность тем, что выпускал сатирическую (!) стенгазету, имея, кстати, за это

одни неприятности, что меня, впрочем, не останавливало. Тем же я занимался и в пионерлагере, где подружился на этой почве со своим будущим соавтором Владленом Бахновым. И так далее, и так далее... Всю свою жизнь я занимался сатирой и юмором. Больше – сатирой. И только поэтому я сейчас беседую с вами, только поэтому я, как говорится, вертикален – бодр, работоспособен. За всю свою жизнь лишь один раз в возрасте около 80 лежал в больнице, за всю свою трудовую жизнь лишь однажды, что как раз с пребыванием в больнице и было связано, брал бюллетень, за что меня ругал заведующий отделением, хирург, считавший, что я поступаю неправильно, позволяя незаконно наживаться на себе государству, поскольку бюллетенями не пользуюсь.

Если к этому прибавить, что хорошему здоровью способствуют хорошие люди, которые человека окружают, то можно сказать, что мне повезло. Среди близких мне личностей были юмористы и неюмористы, было довольно много мрачных, но хороших людей. В сумме это и давало светлое мироощущение... Это не значит, конечно, что я был круглосуточным оптимистом. Случались и печальные дела. Главное, как ко всему этому относиться, во что верить. Если верить в лучшее, то это тоже способствует здоровью – как тела, так и духа.

И еще немаловажный фактор – это, конечно, семья. Здесь я в некотором роде счастливое исключение. Был женат лишь однажды. И это очень часто порождало юмористические ситуации. Как-то я должен был ехать за рубеж по линии Госкино. Вызвали меня в спецотдел, где восседали две дамы. Одна миловидная, тихая, другая – крупная, громкоголосая, на лбу которой явственно читалось: КГБ. Строгим голосом она проинформировала меня, как следует заполнять анкету, и все мои попытки объяснить, что мне уже неоднократно приходилось и выезжать, и заполнять, разбивались о ее несокрушимое: «Вы слушайте и делайте то, что я вам говорю!» Очень тщательно я заполнил анкету и через некоторое время снова предстал перед дамами. Та, которая строгая, просмотрев протянутые мною листки, воскликнула почти торжествующе: «Вот видите! Я же вам говорила!! А вы не слушали!!! Вот вам теперь придется все переписывать!». «А что я такого натворил?» - недоумевал я. «Вы указали только одну жену, а надо указывать всех!» Я виновато ей сказал: «Извините, но у меня не было других». «Как?!

– удивилась дама. – За всю жизнь одна жена?.. Ну, ладно, идите». Возле двери я почему-то обернулся и увидел, как она крутит пальцем возле виска.

– Ну, для киношной среды вы уж точно – не от мира сего...

– Но, может быть, мне поэтому и удалось прожить столько счастливых лет. Это тоже фактор здоровья. У меня замечательная дочь, которая восхитительна еще и тем, что не заставляет меня вести здоровый образ жизни. Не принуждает, например, принимать лекарства, в том числе и в профилактических целях. Она мне доверяет. А я ей говорю: у меня с моим организмом договор. Причем многолетний. Это очень важно – договориться со своим организмом. Ну, например, я хочу выпить лишнюю рюмку. И вдруг слышу голос своего организма: «Яков Аронович, вам хватит». Все остальное он мне позволяет. Но я тоже ему позволяю – разгуляться, руководить мной и прочее. И вот этот мой негласный с организмом договор также помогает мне жить. Понимаете, всякие предписания – строгие, дружеские и прочие – имеют один недостаток: они не мои. Предписания должны быть именно моими. Я прежде всего должен давать себе указания, установки. Я, конечно, могу ошибаться. Но это мои ошибки. Я отвечаю за свое самочувствие, за свое здоровье больше, чем кто-либо – врачи, партия, правительство и так далее. Я отвечаю, понимаете? Это вот чувство ответственности за мой организм вовсе не означает, что я живу по всем канонам так называемого здорового образа жизни. Часто я их нарушаю.

Например, считаю: полезно то, что вкусно. Еще, например, полагаю, что очень приятно и полезно хорошо поужинать на ночь, хотя всеми медицинскими предписаниями это строго воспрещается. Полагаю, что чуткое отношение к своему организму на основе взаимности помогает мне преодолевать некоторые стандартные «табу». А если к этому прибавить род моих связанных со смехотерапией занятий, замечательных людей, с которыми я общался, людей умных, остроумных... Вот, например, книжка, подписанная одним из моих, смело могу сказать, старших друзей – Михаилом Аркадьевичем Светловым, который тоже учил меня быть оптимистом. Написал такое, что, право, неудобно показывать: «Яшуне Костюковскому, талантливому поэту – от такого же». Мог бы еще назвать автора популярных в свое время

остроумнейших, я бы сказал, философских афоризмов Эмиля Кроткого, Николая Эрдмана и Михаила Вольпина, сценаристов, между прочим, таких фильмов, как «Веселые ребята» и «Волга-Волга», а также многих-многих других людей, которые оставили очень заметный след во мне, в моем отношении к жизни.

– Но важна, наверное, и наследственность – гены и те установки, что заложили родители?

– Отец мой, Арон Яковлевич Костюковский был редкий человек. В Первую мировую войну воевал, был награжден Георгиевским крестом. Это давало ему, еврею, право поступить в высшее учебное заведение сверх существовавшей тогда процентной нормы. Но папа отдал льготу – это разрешалось – двоюродному брату. Тот поступил и стал хорошим врачом. А отец всю жизнь работал бухгалтером. У него было много друзей. И он учил меня жить среди друзей. Очень важно также, что моя мама, Софья Ильинична, была человеком доброты необычайной. Я говорю это не потому, что она моя мама. Жизнь давалась ей тяжело, она росла старшей дочерью в семье, где было десять человек детей при больной матери. Ее доброты хватало на всех. Среди друзей отца был раввин, критического склада ума человек – он производил на меня особое впечатление. Иногда они с отцом, как говорится, пропускали по маленькой. Запомнился тост, который произносил гость: «Арончик, будь здоров! Очень надо!» Я этот тост запомнил на всю жизнь. И повторяю: очень надо человеку быть здоровым! И не только потому, что больной человек – бремя для семьи, друзей, близких. Здоровый человек точнее, глубже оценивает жизнь. Уверен, статистика подтвердит: большинство людей, проживших большую и долгую жизнь, – это люди оптимистического склада ума и характера. Как, например, творивший до 94 лет Бернард Шоу. Или, скажем, художник Тициан, который на 99-м году жизни написал одну из самых знаменитых своих картин. Связь между оптимистическим восприятием мира и долгожительством, бесспорно, существует.

И еще одна вещь. Хорошее здоровье, или, во всяком случае, ощущение здоровья, дает еще и какой-то допол-

нительный импульс. Человек, который плохо себя чувствует, воспринимает жизнь через вызванное этим плохое настроение, редко может себе что-то позволить. Например, смелый поступок, способный вызвать общественный резонанс.

– Но какая могла быть смехотерапия в сороковые годы прошлого века? Очень мрачное было время...

– Война разлучила нас с моим первым соавтором Владленом Бахновым, но когда она кончилась и я после работы в дивизионной газете снова поступил в институт, мы вскоре начали писать вместе. Наши миниатюры звучали со сценических подмостков и по всесоюзному радио в исполнении самых популярных эстрадных артистов. Хотя, конечно, цензура лютовала, было невероятно тяжело. Мы пережили и ждановщину, и гонения на безродных космополитов... И не были сами себе цензорами. Боялся ли я? Как все нормальные люди. Вот недавно мне кто-то заметил, что вот, мол, Сталин был опасно болен. Я ответил, что Сталин был опасен, когда был здоров. И, кстати, не стал он все-таки кавказским долгожителем, хотя имел на то материальные основания и возможности. Его восприятие жизни было таким, что чудом является как раз то, сколько лет он прожил. Такие люди, уничтожая других, съедают себя.

А что сегодня? Включаю телевизор,слушаю радио, открываю газеты, журналы, в том числе и те, где пишут на медицинские темы. Нас все время пугают – американцами, разгулом преступности, эпидемиями, болезнями... Кстати, о медицинских изданиях. Популярность их, как и других посвященных проблемам здоровья изданий, очень естественно объясняется. Когда-то я сформулировал: «Если лечиться по журналу «Здоровье», то можно умереть от опечатки». Но тем не менее, если говорить серьезно, то ваши издания делают огромное дело. Не потому что человек с их помощью может исцелиться. Моя любимая газета, «Комсомолка», работая в штате которой я встретил войну, дошла, по-моему, до дна. Потому что печатает рекламу колдунов-целителей... Когда газета помещает астрологический прогноз – это еще допустимо, лично я в это плохо верю, но есть люди, которые интересуются. Во всяком случае, астрология никому не навредит. Вера же в знахарство... Она порой занимает до трех чет-

вертей рекламной страницы. Пора бы остановиться... Иное дело – верить в народную медицину. За нею – века. И то, что осталось в народной медицине, действительно выдержало проверку временем. Это ж не знахарство, не колдовство, не чудодейственное целительство. Поэтому дай вам Бог больших тиражей!

– Итак, установлено: смех лечит. И способен врачевать не только отдельно взятого индивидуума, но и все общество. На днях в статье одного известного либерального публициста прочел буквально следующее: «Не из солженицынского набата, а из «Бриллиантовой руки» рождалось массовое понимание маразма «совковой жизни» – понимание, что мы забитые властью люди, с идиотской шпиономанией, зайцы, которые со страхом косят свою трын-траву».

– Наверное, доля истины в этом утверждении есть. Хотя... Всякое сравнение всегда приблизительно. Правда, из всех фильмов, снятых по сценариям, написанным нашим трио – Леонидом Гайдаем, Морисом Слободским и мною, более дорога мне «Кавказская пленница», поскольку путь к зрителю для этого фильма сложился особенно тяжело. Его, как ни странно, спас, и не от ножниц даже – от гильотины, лично Леонид Ильич Брежнев.

– Это очень интересно, расскажите, пожалуйста...

– Наши отношения с киноруководством были испорчены еще со времен прохождения картины «Операция «Ы» и другие приключения Шурика». Была масса придирок. Что мы, например, высмеиваем родную советскую милицию, что на экране стриптиз и тому подобное. Все эти мелочные придирки мешали видеть главное достоинство картины: нам удалось-таки в лице обаятельного очкарика-студента создать образ положительного героя, которого, по мнению советских отцов-идеологов, так не хватало и кино, и литературе, и театру. На это киноруководству и было указано «свыше». Придирки прекратились. Но оно, киноруководство, по этой причине затаило на нас обиду.

Следующая наша картина – «Кавказская пленница» – прорывалась к зрителю с боями. И вот – финальный аккорд: картину привезли на официальный показ главному киноначальнику Алексею Романову. Вошел он в кинозал с кислой физиономией в сопровождении референта. Они да

мы – трое авторов – вся аудитория. Погас свет, замелькали первые кадры. И вдруг хохот, да такой громкий! Откуда? Из кинобудки. Романов поморщился, кивнул референту. Тот вышел – больше никто не смеялся. Кончается просмотр, Романов заявляет: «Эта антисоветчина выйдет только через мой труп». Я тихонько шепнул Слободскому: «Тоже вариант», а министр услышал. «Это политическое хулиганство, за него ответите особо».

Дело было в пятницу. А в понедельник нам велели явиться к Романову – на ковер. Представляете, что должны мы были пережить за выходные, особенно Гайдай – для него дело пахло полным отлучением от кинематографа.

Понедельник. Шагаем втроем коридорами госкомитета – все от нас отворачиваются, будто от прокаженных. Вдруг из своего кабинета навстречу выскакивает Романов и тут же заключает меня в объятья (так получилось, я подвернулся первым), целует взасос, ликующе возглашает: «Ну, что я вам говорил!» Трясет руки Гайдаю, Слободскому: «Фильму – высшую категорию!» Такая метаморфоза! Ничего не можем понять.

А выяснилось вот что. В пятницу вечером на студию позвонили из аппарата Брежнева и попросили прислать на дачу генсека «что-нибудь новенькое и веселое». Ничего подходящего не нашлось, кроме забракованной комедии Гайдая. Брежнев пришел от картины в восторг. За выходные он смотрел фильм семь или восемь раз, возил его в санаторий для высокопоставленных чинов в Барвиху и там, давясь от смеха, то и дело стремился опередить события на экране: «Смотрите, вот сейчас Никулин...» Подробности этой истории я узнал позже от одного из отдыхающих. Он подтвердил: смеялся Брежнев больше и громче всех.

Брежнев принес немало бед нашей стране, но при всех его недостатках надо отметить: юмор он ценил.

Скажу немного и о себе. Все то время перед казавшейся неминуемой «казнью» я, убежденный в том, что мы сняли нормальный и честный фильм, верил, что экзекуции не будет, все обойдется, нас спасет какое-нибудь чудо. И чудо произошло!

– А как вы писали втроем свои сценарии – сообща или каждый сочинял свой фрагмент, эпизод?

– Сообща и обычно как раз в этой комнате, где мы сейчас с вами беседуем. На том самом месте на диване, где сейчас разместились вы, всегда устраивался Гайдай. Стул у окна занимал Слободской, а я находился, как и теперь, за письменным столом при машинке. Иногда спорили по поводу чуть ли не каждой фразы, пока не приходили к общему знаменателю. И на этой вот старенькой «Эрике», которую я никому никогда не отдам, хотя за ней давно охотится музей «Мосфильма», мы все свои сценарии и печатали. Причем Гайдай был полноценным соавтором, это не было формой взятки, как принято у некоторых режиссеров. Какие были критерии? Общаясь между собой, мы говорили обычно, что сочиняем «для бабушки в Йошкар-Оле». Почему именно для бабушки и из этого именно города, сказать затрудняюсь. Но думали мы прежде всего о рядовом зрителе. Мы понимали, что люди тяжело очень живут, и надо им доставить хоть немного радости, светлых минут.

Конечно, и сейчас мы с вами живем в очень трудное время. Но, как говорится, «времена не выбирают, в них живут и умирают». Надо, по мере возможностей, держаться, верить в лучшее, в перемены... Я вижу, как некоторые друзья мои скисают. В результате поднимается давление, а там инфаркт, предынсультное состояние... Я с ними воюю.

– Можете ли вы объяснить природу юмора? Почему одна фраза вызывает всеобщий смех, а другая, казалось бы, с не менее смешной «начинкой» повисает в ледяном молчании?

– Этого никто объяснить не может. Легко объяснить, почему человек плачет. Боль, утрата близких, обида... Почему люди смеются? Дать ответ на этот вопрос пока не сумел никто. Я в свое время всерьез занимался природой смеха, изучал работы теоретиков – от древнегреческих философов до Фрейда, посвятившего этой теме один из своих трудов, – и, увы! Случалось, что мы – все трое! – сходились в уверенности: вот здесь, после этой фразы зрители уж точно будут смеяться. Ничего подобного! Бывают и обратные примеры: смех возникает там, где ты его совсем не ждешь. Смех необъясним.

Беседу вел Михаил БЛАТИН.

ЧАЙ ОТ МИГРЕНИ

На мои публикации в журнале (см. «Предупреждение» №№ 3, 6, 7, 11 за 2008 г.) поступило более трех десятков писем. И почти в каждом вопрос: как избавиться от той или иной конкретной болячки средствами натуропатии? Некоторым читателям я ответил личным письмом. А на ряд вопросов, представляющих, на мой взгляд, интерес для многих, постараюсь ответить на страницах журнала. Вот, например, Евгения Гордейко из Воронежа пишет: «У меня вопрос о мигрени. Болею с рождения. Но после переезда из Мурманска в Воронеж и рождения дочери приступы участились до 2 раз в месяц, стали очень мучительными, самостоятельно не проходят. Анальгетики, спазмолитики, антимигренозные средства не помогают. Приступы провоцируются месячными и физической нагрузкой. Можно ли мигрень вылечить или вести такой образ жизни, чтобы не провоцировать приступов?» Тем же недугом страдает пенсионер Константин Хубларов из Братска – диабет, светобоязнь, головокружения, пошатывания, признаки атеросклероза, приступы мигрени.

Головная боль – один из наиболее часто встречающихся симптомов ряда заболеваний. А причин у возникшей боли множество. Некоторые ученые полагают, что любая головная боль – реакция организма на возможные внутренние расстройства. Порой болит не вся голова, а лишь половина. А если эти боли начинают периодически повторяться, то такое заболевание называется мигренью: специалисты окрестили его еще и гемикранией («геми» – половина, «кранион» – голова).

В связи с тем, что причины, вызывающие приступы боли, учеными до конца еще не раскрыты, некоторые специалисты мигрень не считают болезнью. Они утверждают, что это –

особое состояние, время от времени возникающее и не причиняющее вреда здоровью.

С этим, безусловно, нельзя согласиться: мигрень – довольно распространенное и, можно сказать, серьезное заболевание. Болезнь тесно связана с расстройством нервно-гормонального аппарата. Приступы появляются в связи с тем, что сосуды головного мозга не могут приспособиться (адаптироваться) к резким изменениям факторов внешней и внутренней среды и реагируют на них парадоксально. В этот период наш гормональный аппарат выбрасывает в кровь большое количество биологически активных веществ. Переполняя кровеносные сосуды, они и вызывают головную боль – мигрень, которая характеризуется приступообразной, в основном односторонней пульсирующей болью в лобно-височно-глазной области.

В то же время симптомы болезни у каждого свои. У женщин эти боли встречаются чаще, чем у мужчин, появляются обычно с началом менструации и заканчиваются после климакса. А возникает это заболевание, как правило, в период полового созревания. И у большинства проходит вместе с его окончанием. Лишь у 20 процентов заболевших приступы повторяются в течение всей жизни. Но с годами частота и интенсивность приступов изменяются. Они могут возникать реже и быть менее в тягость.

Несмотря на то что мигрень – болезнь загадочная и непредсказуемая, ее описание появилось еще за три тысячи лет до н.э., и механизм развития этих болей в настоящее время нам более или менее ясен. Знание механизма развития приступов позволяет нам не только облегчить и приостановить приступ, но и предупредить его.

Сам приступ имеет две стадии, при которых и лечебная тактика различна. Еще до начала приступа наступает период предвестия. В это время человек предчувствует надвигающийся приступ. Он ощущает физический или эмоциональный дискомфорт в виде общей слабости, апатии, тяжести в голове, у него появляется чувство тревоги. Возникают даже кратковременные расстройства зрения, головокружение. Реже это проявляется возбуждением, а перед самим приступом сопровождается необычной легкостью и просветлением. После чего начинается сам приступ – острая головная боль, при которой трудно говорить и даже думать.

Но в стадии предвестия можно перехватить приступы, приняв теплую ванну (лучше с хвойным экстрактом, отваром ромашки) или теплый душ. Очень хорошо провести сегментарный самомассаж, кругообразно нажимая кончиками пальцев в районе висков, «третьего глаза» (место над переносицей), сжимая переносицу у корня носа, поглаживая ладонями лоб от переносицы к вискам, делая «умывания» – глубокие размашистые поглаживания надплечий ладонью противоположной руки, разминая ладонью плечевой сустав, затем лучезапястный, взяв его в кольцо из большого и указательного пальцев. Каждый из этих приемов надо повторять по 10-20 раз.

В это же время можно помазать настойкой валерианы под самым носом верхнюю губу и принять внутрь 30 капель экстракта или настойки боярышника с крепким чаем. Здесь, кроме того, поможет и ритмопластическая гимнастика – плавные маховые упражнения типа «косьба», встречные махи руками и ногами и т.п. Все это направлено на расширение сосудов, предотвращение спазмов и, соответственно, снятие сильных болей.

Наступление первой стадии можно определить по покраснению лица, которое происходит из-за расширения сосудов наружной сонной артерии, усиленного кровотока в русле внутренней сонной артерии. Сам приступ начинается с острой головной боли, вызванной резким спазмом сосудов. Их-то и следует быстро расширить. И многим тут помогает сдавливание головы полотенцем, ладонями, горячие ванночки для рук и ног (лучше с горчицей). Могут помочь анальгин, пирамидон или пенталгин.

Во второй стадии спазм артерии вызывает побледнение лица в связи с расширением внутренней сонной артерии. При этом мозговые сосуды переполняются кровью, что вызывает сильную боль, которая иногда может сопровождаться даже рвотой. Нередко приступ болей начинается с мелькания звездочек и зигзагов перед глазами и длится от 3 до 18 часов, а то и 2-3 дня.

Для профилактики приступов необходима нормализация и укрепление нервно-сосудистой и эндокринной систем организма, расстройство которых и лежит в основе мигрени. Тут, конечно, главное лекарство – здоровый образ жизни. Наш многолетний опыт исследований причин и механизма головных болей дает основание отдать предпочтение бегу-закалу или хотя бы бегу трусцой. На второе место мы поста-

вили бы плавание, зимой – лыжи и коньки. А круглогодично – ритмическая гимнастика, контрастный душ и не менее 4 раз в день воздушные ванны – прогулки на свежем воздухе. При ситуациях, провоцирующих спазмы сосудов (стрессы, перепады атмосферного давления, менструальный цикл), поможет прием таблеток никотиновой кислоты, папаверина с боярышником и валерианой. И конечно же самовнушение, положительные эмоции, любимые занятия.

А теперь приведем рецепты, с помощью которых можно избавиться от мигрени. Американский врач Д. Джарвис рекомендует ежедневно потреблять специально приготовленный напиток. В стакан с теплой кипяченой водой добавляют 1 ч. ложку яблочного уксуса и 1 ч. ложку меда, размешивают и выпивают во время еды. Курс – не менее месяца.

При мигрени помогают и паровые ингаляции. На огонь ставят кастрюлю с разведенным пополам с водой яблочным уксусом и доводят раствор до кипения. Переносят емкость на постеленный на пол коврик, укрываются одеялом и, приоткрывая крышку емкости, вдыхают пары. Рекомендуется за несколько открываний крышки сделать не менее 75 вдохов. Лечение в течение 2 недель.

Есть и еще один рецепт. Это душица, оказывающая спазмолитическое действие. Настоем этой травы моют голову при мигрени. Берут 2 ст. ложки сырья, заливают его 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Полученный настой травы выливают в приготовленный для мытья головы таз.

Наконец, существует особый чай от мигрени из смеси корней, цветов и трав. Для приготовления смеси берут по 25 г листьев мяты перечной (см.стр. 77) и розмарина, цветков лаванды, корня валерианы и первоцвета весеннего (баранчики). 1 ст. ложку измельченной смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают. Пьют в теплом виде по 1-2 стакана во время приступа мигрени и за 2-3 дня до приступа.

Валентин ДУБИН,
ведущий научный сотрудник Института натуропатии.

ЗОПНИК

Зопник издавна используется в народной медицине. Полезен при малокровии, применяется при желудочных заболеваниях (нормализует кислотность кишечника), поможет при туберкулезе легких. Корни и трава в виде отваров применяются в гинекологии. Траву и корни собирают в начале цветения, в июне. Водный настой зопника обладает слабым гипотензивным, снижающим артериальное давление действием, несколько повышающим свертываемость крови. Отвар корней зопника применяют наружно для заживления зараженных ран и сифилитических язв. Также полезен при хроническом гастрите, воспалении легких, бронхите, геморрое, малярии, судорогах. Подробнее о лечебных свойствах и применении зопника колючего и его собрата – зопника клубненосного – *читайте на стр. 41-44.*

СТАРОСТЬ – ОБЪЕКТИВНЫЙ ЭТАП ЖИЗНИ

Беседа с директором Российского научно-исследовательского института геронтологии академиком В.Н. Шабалиным («Предупреждение» № 10 за 2008 г.) вызвала большой интерес у читателей. В своих письмах они просят продолжить разговор о проблемах жизни пожилых людей. Выполняя их пожелание, наш корреспондент встретился с заместителем директора по научной работе Российского научно-исследовательского института геронтологии, доктором медицинских наук, профессором Людмилой Дмитриевной СЕРОВОЙ.

– Скажите, пожалуйста, старость – это болезнь или норма?

– На самом деле это объективный этап жизни любого существа на земле, возрастная норма организма.

При естественном процессе развития старость наступает постепенно и характеризуется гармоничным снижением всех жизненных функций с почти полным сохранением работоспособности, жизнерадостности и интереса к окружающему миру.

А вот старость преждевременная характеризуется ранним наступлением патологических изменений, приводящих к ослаблению физических сил и умственной деятельности. Как правило, они отягощаются различными хроническими заболеваниями. Поэтому мы порой и отмечаем несоответствие биологического и календарного возраста: один человек в 20-30 лет выглядит стариком, а другой в 90 – бодрым, полным энергии.

– Каковы границы старческого возраста? Насколько соответствует биологический и паспортный возраст у граждан России?

– Сейчас существует классификация, согласно которой с 60 до 74 лет – пожилой возраст, с 75 до 89 лет – старческий, после 90 – долгожители. Конечно, все эти деления условны.

Некоторые люди настолько хорошо сохранили здоровье, что их биологический возраст гораздо меньше календарного. И наоборот – стоит человеку серьезно заболеть или перенести стресс, как он на глазах стареет. А подлечившись, понижает биологический возраст.

– Чем в этом плане занимается ваш Институт геронтологии?

– Чем только не занимались алхимики, чтобы продлить жизнь человека, найти рецепты изготовления эликсира бессмертия или философского камня! Современная наука ищет гены, регулирующие продолжительность жизни. А у нас более реальные задачи: стараемся повысить не столько продолжительность, сколько качество жизни, то есть сохранение работоспособности, ясности ума.

Институт занимается организацией и проведением научных исследований в области геронтологии, поиском эффективных лечебно-профилактических методов обеспечения здорового старения пожилых людей и сохранения активного долголетия. Есть у нас и стационарное отделение для пожилых людей.

– А как туда попасть, чтобы получить реабилитационное лечение? Насколько оно доступно? Есть ли специфика лечения пожилых людей?

– Специфика конечно же существует. Нужно знать, какие лекарства можно давать в старческом возрасте, какие процедуры показаны. В настоящее время формируется новое направление – гериатрическая фармакотерапия. Необходимость появления такой науки вызвана функциональными особенностями организма пожилого человека, нередким привыканием к медикаментам, большей частотой побочных эффектов.

В старческом возрасте замедляется всасывание лекарственных препаратов в желудочно-кишечном тракте, уменьшается выделение из организма. Поскольку у пожилых людей снижается физическая активность, уменьшается потребление пищи и воды, существует витаминная недостаточность, то реакция на лекарственные препараты может быть неадек-

ватной. Теперь уже специалисты приходят к мнению, что основу лечения пациентов старших возрастных групп должны составлять немедикаментозные методы воздействия.

Чтобы попасть на лечение в наш центр, нужны направление от лечащего врача или Минсоцздрава, страховой полис и паспорт. Мы доступны практически всем слоям населения. Стоимость пребывания в стационаре различная для пенсионеров, инвалидов, участников ВОВ, но для всех вполне умеренная. В нее входят трехразовое питание, постельное белье, уход, медикаменты, кроме разве что очень дорогих. Курс длится в зависимости от тяжести состояния больного, но в среднем около 10-15 дней, хотя многие лежат значительно дольше. Кроме того, нашим пациентам мы предлагаем и реабилитационное лечение. У нас есть пансионаты, специализирующиеся на неврологии и сосудистых заболеваниях. Но их, к сожалению, недостаточно, и обеспечить санаторным лечением всех желающих невозможно.

– Отличается ли пожилой человек на Западе от россиянина? Как вы относитесь к предложению повысить возрастную планку выхода на пенсию на пять лет?

– Отличается очень сильно, даже внешне. Вспомните, как выглядят пожилые люди, приезжающие к нам на экскурсии из-за границы. Они бодрые, веселые, активные. Конечно, большую роль играет материальное благосостояние – они могут себе позволить дорогие туристические поездки, когда дети уже выросли, работа закончена. Но дело не только в этом. На Западе существует система медицинских страховок, потому что там очень дорого стоит лечение и лекарства. И страховым компаниям выгоднее следить за тем, чтобы человек вовремя прошел профилактическое обследование, чем оплачивать его лечение в стационаре. У нас же за состоянием здоровья следит в основном сам пациент.

А вот поднимать возрастную планку выхода на пенсию у нас я считаю невозможным. Вы только подумайте: среднестатистический мужчина в России не доживает до 60 лет, то есть даже при существующей возрастной границе он не успевает выйти на пенсию. Да и здоровье российских женщин оставляет желать лучшего. Например, одно из самых рас-

Тимьян, он же чабрец, он же – богородская трава... Первое название происходит от греческого слова thymon, что значит «сила». Древние греки, римляне принимали ванны из настоя чабреца для поднятия жизненного тонуса. Тимьян, или чабрец, – многолетний невысокий полукустарник со стелющимися ветвями, мелкими листьями и розовато-лиловыми цветками, собранными на верхушках в головчатые соцветия. Цветет в июне – августе. Растет в сухих сосновых лесах, в каменистых степях, на склонах невысоких гор на юго-востоке Томской области, в Кузнецком Алатау, Горном Алтае, Хакасии, встречается в Тюменской, Омской и Восточно-Казахстанской областях. Помогает при многих болезнях: бронхите, туберкулезе легких, спасет от боли в животе, грудной боли, избавит от бессонницы, эффективен как противолихорадочное средство, применяется внутрь и наружно – для заживления ран и язв. Настой травы пьют при плохом пищеварении, вздутии в кишечнике, как кровоочистительное, мочегонное и глистогонное средство. Регулярное употребление богородской травы поможет сформировать отвращение к алкоголю. Траву собирают во время цветения, обрывая верхние части веток, стараясь при этом не повреждать корни. *(см. стр. 63, 67, 68, 84).*

пространенных «женских» заболеваний – варикозное расширение вен. Врачи рекомендуют после родов носить бандаж и плотные поддерживающие чулки, но мы по своей привычке полагаться «на авось» не выполняем эти правила и расплачиваемся позднее проблемами с ногами. Да и бесконечные неподъемные сумки, которые таскают наши женщины, здоровья не прибавляют. Надо научиться беречь себя и свое здоровье.

– Можно привести множество примеров, когда человек сохранял до глубокой старости свою творческую активность. Есть ли способы продлить работоспособный период?

– Конечно, способности с возрастом снижаются, но продлить активный творческий период можно. Причем люди интеллектуальной профессии сохраняют свои возможности дольше, чем люди, занимающиеся физическим трудом. Для того чтобы поддержать достаточно высокий интеллектуальный уровень, надо тренировать свой ум. Например, разгадывать кроссворды, читать книги (желательно не любовные романы и детективы, а хорошие классические произведения), поменьше смотреть сериалы, ходить на выставки, в музеи, театры, тем более что в пенсионном возрасте для всего этого появляется достаточно времени.

Продлить работоспособный период в пожилом возрасте можно только одним способом – работой. Выход на пенсию – серьезный стресс для человека, который всю жизнь трудился, даже если это долгожданное событие. По медицинским данным, практически во всех случаях отмечается ухудшение самочувствия и состояния здоровья. Происходит это из-за подсознательного ощущения наступающей социальной неполноценности или ограниченной полезности для общества и близких. Поэтому нужно готовить себя, свою психику лет за пять до выхода на пенсию, продумать и подобрать занятие соответственно здоровью и возрасту. Работа для пенсионера является едва ли не самой надежной моральной и психической поддержкой. Медицинской статистикой установлен гораздо более высокий уровень здоровья работающих пенсионеров. Долгожители трудятся чуть ли не до самых последних дней жизни. В их семьях прекрасно знают о

пользе труда и не мешают старикам делать то, что им приятно и полезно.

– Где, на ваш взгляд, лучше отдыхать в старости?

– Все врачи на 100 процентов уверены, что отдыхать в пожилом возрасте нужно в той же климатической зоне, где живешь. Дело в том, что при перемене климата, при переезде в другой часовой пояс происходит длительная адаптация организма, а в старческом возрасте адаптационные возможности снижаются или даже совсем утрачиваются. Такой отдых чреват серьезными осложнениями: жаркий и влажный климат, резкое изменение температурного режима могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, повышению артериального давления, ухудшению общего состояния здоровья. Загорать и долго находиться на открытом солнце людям в пожилом возрасте я бы не советовала. Конечно, ультрафиолет в небольшом количестве просто необходим, но надо помнить, что его переизбыток может вызвать изменения в работе внутренних органов.

– Как решается проблема половой жизни в пожилом возрасте?

– Детородные способности женщины часто заканчиваются к 48-50 годам. Перестают созревать женские яйцеклетки, прекращается менструация.

Лучшее лекарство против климакса, который наступает с возрастом не только у женщин, но и у мужчин, – это регулярная половая жизнь.

Конечно, пожилые люди в своем большинстве подвержены различным болезням, но половая жизнь не только не отягощает заболевания, а наоборот – активизирует кровообращение, стабилизирует деятельность нервной системы и улучшает общее самочувствие. Правда, есть болезни, при которых половые сношения противопоказаны. Это ревматические боли в бедренных суставах, заболевания кишечника или повышенное артериальное давление.

Конечно, желание и способность к половой жизни зависят еще и от физических возможностей. Большое значение имеют и наследственные факторы, и приобретенные. Сейчас есть мужчины, ставшие импотентами в 30 лет. А все почему? Потому что в молодости переболели всеми возможными заболева-

ниями – от хламидиоза до сифилиса. Конечно, их способности утрачены еще до наступления старческого возраста.

Метафорически это можно выразить так: если у тебя есть стакан воды, как ты хочешь его выпить – по глоточку или залпом? Вот пусть каждый задумается, и не в пенсионном возрасте, а еще будучи молодым и сильным.

– Какие рекомендации вы можете дать тем, кто хочет жить полноценной жизнью и после 60 лет?

– Ну, наверное, эти рекомендации знает каждый. Не запирать себя в четырех стенах, делать утреннюю зарядку, не переедать, вести активный образ жизни.

Среди долгожителей практически нет одиноких и бессемейных людей. Видимо, трудно дожить до столетнего юбилея без постоянной, надежной поддержки в семье.

– Питание имеет важное значение для здоровья в любом возрасте. А в пожилом – роль рационального питания еще возрастает, еда становится профилактическим средством борьбы со старческими болезнями. Подскажите, как правильно питаться, чтобы подольше сохранить молодость и активность?

– Многие исследования находят прямую связь между здоровым питанием и профилактикой старческих или хронических болезней. Разумеется, диета – не единственный фактор, который влияет на процесс старения. Но именно диете эксперты отводят одну из главных ролей в продлении молодости и профилактике возрастных болезней. Недаром у наций, питающихся правильно, продолжительность жизни так велика. И чем раньше вы начнете правильно питаться, тем большими будут эффект и польза.

Происходит это потому, что некоторые продукты и напитки содержат вещества, называемые фитонутриентами, которые, как считается, способны продлевать жизнь и здоровье. Фитонутриенты, относящиеся к антиоксидантам, связывают свободные радикалы – частицы свободного кислорода, которые могут вызывать заболевания сердца и сосудов, остеопороз и болезнь Альцгеймера. С возрастом мы становимся более восприимчивы к влиянию окислительного стресса (состояние, при котором в организме накапливается слишком много свободных радикалов, с которыми ему труд-

но справляться), что приводит к воспалению на клеточном уровне. Это воспаление чрезвычайно быстро старит клетки организма. Клетки кожи начинают регенерироваться и обновляться реже. Фитонутриенты и некоторые другие вещества способны предотвращать это воспаление и бороться с ним.

В соответствии с влиянием на это клеточное воспаление все продукты можно разделить на три группы: способствующие воспалению, нейтральные и противовоспалительные. Продукты из первой группы способны ускорить наступление старости, тогда как противовоспалительные продукты могут бороться с ней.

ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СТАРЕНИЮ

• *Насыщенные жиры (в основном в виде животного жира, находящегося особенно в большом количестве в мясе, сливочном масле, майонезе).*

• *Гидрированные жиры (продукты переработки растительных жиров, содержатся в большинстве упакованных кондитерских изделий, в некоторых видах мороженого, чипсах, сухариках и т.д.).*

• *Сахар.*

• *Крахмал.*

При употреблении этих продуктов в большом количестве уровень инсулина резко повышается и запускает воспалительные процессы на клеточном уровне, ускоряя процесс старения.

ПРОДУКТЫ, ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЕ СТАРЕНИЕ

• *Рыба – в особенности сорта, богатые жирными кислотами. Рыбу следует есть не менее 2 раз в неделю.*

• *Фрукты и овощи – рекомендуется употреблять по крайней мере 5 порций в день. Особое внимание обратите на любые овощи семейства луковых: лук, чеснок, чесночные стрелки, зеленый лук, порей, шалот и т.д.*

• *Цельнозерновые продукты, которые обладают противохолестериновым эффектом, а также содержат столько же фитонутриентов, что и овощи и фрукты. Старайтесь потреб-*

лять 3 порции ежедневно. Особое внимание обратите на ячмень и гречку.

• *Зелень и листовые овощи – в них такие же полезные питательные вещества, как и в овощах, но еще меньше калорий. Старайтесь употреблять их с каждым основным приемом пищи.*

• *Бобовые – они богаты клетчаткой и фитонутриентами. Желательно употреблять их не реже 3-4 раз в неделю.*

• *Ростки и побеги – они сочетают в себе пользу цельных зерен с пользой зелени.*

• *Йогурт и кефир – в них вся польза молочных продуктов плюс пробиотики, которые обогащают кишечник полезными бактериями. Желательно принимать их ежедневно.*

• *Орехи и семечки – это отличный источник витаминов группы В, оказывающих положительное влияние на работу сердца и мозга. Полезные жиры, содержащиеся в орехах и семечках, способствуют выработке кожей коллагена и эластина, а значит, помогают поддерживать эластичность и структуру кожи. Поскольку орехи очень калорийны, небольшой горсточки ежедневно будет вполне достаточно. Особое внимание обратите на миндаль.*

• *Острый перец – обладает превосходным антиоксидантным действием, а еще увеличивает активность энзимов, ускоряет циркуляцию крови, способствует детоксикации печени и активизирует иммунную систему организма. Считается, что вещества, содержащиеся в красном перце, способны даже убивать раковые клетки.*

• *Зеленый чай – чрезвычайно богат антиоксидантами. Рекомендуемая доза – от 3 до 10 маленьких (50 мл) чашек в день.*

• *Вода – необходима для увлажнения кожи, циркуляции крови и поддержания водного баланса мышц и всех органов тела. Дополните ежедневное количество всех выпиваемых жидкостей 3-4 стаканами чистой воды.*

Прочие продукты считаются нейтральными. Их можно употреблять, но желательно в умеренном количестве.

– **Некоторые наши читатели пишут, что с возрастом потребность в сне у них уменьшилась, другие сообщают – на-**

оборот, возросла. Но все жалуются, что бессонница приносит массу неприятностей, совершенно выбивает из колеи. Сколько же нужно спать пожилому человеку и как наладить хороший сон?

– Да уж, здоровый полноценный сон важен всегда, а с годами его значение возрастает.

В старческом возрасте, как правило, достаточно 7-8 часов, иногда даже меньше, хотя временная потребность в сне – индивидуальна. Но абсолютно всем нужен здоровый и крепкий сон. А для этого необходим правильный режим жизни: ложиться спать в одно и то же время, прекратить умственную работу за полтора часа до сна, поужинать не позднее 3-4 часов до сна, за полчаса прогуляться минут тридцать. Перед сном надо проветрить комнату. Обязательно выключить свет, радио, телевизор и по возможности устранить шумовые раздражители.

Не стоит перед сном заниматься интенсивной умственной и физической работой, не следует смотреть слишком эмоциональные телевизионные передачи, много читать, употреблять тонизирующие напитки – крепкий чай, кофе, какао.

Врачи советуют на ночь выпить стакан теплого молока. Особенно это полезно людям пожилого возраста. Можно в горячее молоко добавить десертную ложечку меда.

Утром в постели не залеживайтесь. Проснулись – сразу же вставайте и непременно сделайте несколько энергичных упражнений.

И никогда не забывайте: старость – не болезнь. Если врач в ответ на жалобы пожилого пациента говорит: «Что вы хотите – возраст», – он не прав. Нельзя отказываться от счастливой и здоровой жизни только потому, что человек разменял шестой или седьмой десяток. Важно подобрать необходимое лечение, тщательно соблюдать все рекомендации врача, и тогда обязательно удастся продлить период творческой, интеллектуальной работоспособности и жизненной активности.

Беседу вела Людмила СЛАВИНА.

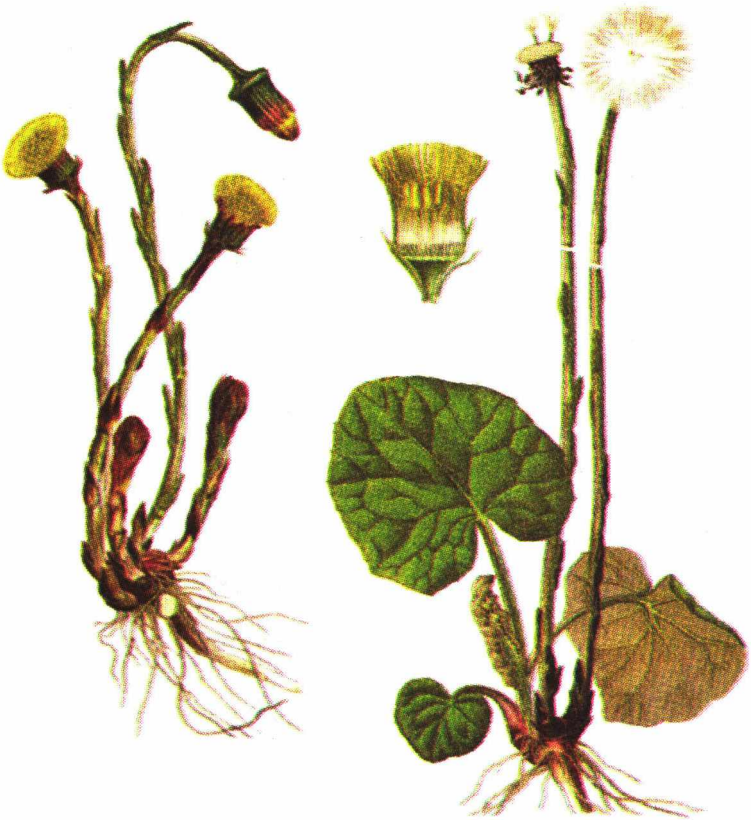
ДВИЖЕНИЕ И ДЫХАНИЕ – ЛУЧШИЕ ЛЕКАРСТВА

Число людей, страдающих ишемической болезнью сердца (ИБС), с каждым годом возрастает. И лечатся они лекарствами. А как насчет других средств? Читатели спрашивают, можно ли при лечении использовать такие простые оздоровительные средства, как, например, физические упражнения? Ответить на этот вопрос мы попросили кинезиотерапевта с большим опытом работы Леонида Михайловича ЗЕЛЬДИНА.

– При ишемической болезни сердца очень важно научиться действовать в пределах своих возможностей. Дело в том, что многие серьезно больные люди (при любом диагнозе) постоянно пытаются пересечь границу своих возможностей именно на самом опасном для себя направлении. Например, язвенники сплошь и рядом норовят съесть что-нибудь остренькое, страдающие печенью – жирный кусок колбасы, почечники – отведать соленой рыбки, раз за разом провоцируя приступы болезни. Ну а сердечники, ясное дело, хватаются одновременно за несколько дел, требующих немалых нагрузок.

Ишемическая болезнь, как правило, подкрадывается незаметно. Постепенно падает способность организма выдерживать нагрузку, хотя поначалу это не так явно: организм еще борется, подключает глубокие внутренние резервы. И только когда все резервы исчерпаны, люди вдруг обнаруживают, что их сердце с нагрузкой уже не справляется.

И что же они делают? Вновь, несмотря ни на что, пытаются с ней справиться! Однако в результате только ускоряют и



Мать-и-мачеха... Едва подуют теплые ветры и сойдет снег, как на влажных лужайках, в оврагах, по берегам рек и прудов, на глинистых почвах уже тянется к свету это растение: прямостоячие, неветвистые, высотой до 20 см стебли, несущие по корзинке желтых язычковых и трубчатых цветков. Ценный нектаронос. Листья растения с изнанки ворсистые, теплые (дольше держат влагу), снаружи – гладкие, холодные. Отсюда – русское название растения. А с латыни на русский его название переводится как кашлегон. Применяется при заболеваниях дыхательных органов, катаре верхних дыхательных путей, воспалении легких, бронхиальной астме, ангине, коклюше. Обладает противовоспалительным действием, усиливающим секрецию бронхиальных желез, смягчающим, отхаркивающим и потогонным действием. Настой из листьев и отвар употребляются при кашле, удушье, водянке, золотухе. Сок из свежих листьев и корней – при туберкулезе, малярии, в качестве желчегонного и потогонного средства. Наружно (в виде кашицы из свежих листьев) – против опухолей, нарывов, фурункулов. Свежие листья гладкой стороной прикладывают к голове при головных болях. Используются цветочные корзинки, которые собирают в начале цветения с остатком цветоноса не более 5 см, и листья – в июне, ощипываемые до половины черешка. Отваром мать-и-мачехи вместе с листьями крапивы двудомной моют голову при выпадении волос и перхоти (см. стр. 50, 63, 65, 67, 68, 84).

утяжеляют патологические процессы, не оставляя своему сердцу никаких шансов.

Путь к решению этой проблемы открывается только через отказ от фантастических представлений о собственных возможностях и «героических» попыток их превзойти. Вспомните легенду о том, как греческий воин Фидиппид в 490 г. до н.э. после битвы при Марафоне, не останавливаясь, пробежал более 40 километров с поля боя до Афин, возвестил о победе греков... и тут же пал замертво. Вывод такой: если у вас ИБС, не будьте марафонцем, учитесь управлять нагрузками. Конечно, некоторые сбои в прогнозе допустимости нагрузки случаются у любого человека, но важно, чтобы они были в пределах разумного.

– Как же научиться управлять нагрузкой? И более конкретно: какие упражнения вы порекомендуете нашим читателям?

– У сердечников задача какая? Восстановить нарушенную в организме гармонию между функциями сердечной мышцы, сосудистой системы и дыхания. Лучший инструмент для этого – дыхательные упражнения. Только важно помнить, что дыхание по своей природе – процесс непроизвольный, поэтому волевое управление им хотя и возможно, но не должно входить в привычку.

Для таких случаев есть простой способ тренировки. Можно регулировать не само дыхание, а другой процесс, с ним связанный. Речь идет о ходьбе. Во время спокойного, равномерного движения по ровной местности нужно делать вдохи и выдохи через определенное число шагов. Для начала частота дыхания при этом упражнении должна быть немного выше, чем обычно. Например, один цикл дыхания (вдох и выдох) на каждые 2 или 3 шага.

Чтобы избежать волевого контроля дыхания, начнем считать шаги – это займет все наше внимание и поможет не управлять дыханием напрямую. Продолжая упражнение, постепенно замедляем частоту дыхания: после 4 циклов по 4 шага увеличиваем цикл до 5 шагов, еще через 4 цикла – до 6 и так далее. Таким образом, волевой контроль будет связан уже не с дыханием, а с подсчетом числа шагов и циклов.

Увеличивая число шагов в цикле, доходим до момента, когда появляется минимальный дефицит дыхания. Он обусловлен не нехваткой кислорода, как часто полагают, а накоплением в крови углекислоты. Возникает желание вдохнуть раньше, ведь именно концентрация углекислоты в крови в первую очередь управляет дыханием. С этого момента начинается «рабочая фаза» упражнения: по тому же правилу начинаем постепенно ускорять дыхание (через каждые 4 цикла уменьшаем число шагов в цикле – каждый раз на единицу).

В процессе занятий не нужно специально дышать както по-особому. Нужно только не мешать изменению дыхания. Это происходит непроизвольно. В условиях дыхательного дефицита всю необходимую работу осуществляет сам организм, подключая к процессу новые мышцы и мышечные группы, заставляя легкие сильнее расширяться.

Следить надо лишь за тем, чтобы самопроизвольно меняющийся рисунок дыхания не нарушал спокойной, комфортной ходьбы. Если же вдруг появляется чувство напряжения, скованности – это уже признак перегрузки.

– Что дает такая тренировка больному человеку?

– При регулярных занятиях постепенно увеличивается максимальный объем вдоха и выдоха, укрепляется дыхательная мускулатура. Но гораздо важнее, что в условиях повышенного содержания в крови углекислоты происходит тренировка сердечно-сосудистой системы без нагрузки на сердечную мышцу, ведь углекислота является мощным регулятором сосудистого тонуса.

В обычной жизни дефицит дыхания возникает только при экстремальных физических нагрузках. Но они являются стрессом, требуют полной мобилизации сердечной мышцы, вызывают стрессовые реакции нервной и гормональной систем. А в этих упражнениях «на ходу» стресс отсутствует, хотя бы потому, что мы нагрузку увеличиваем постепенно, пошагово, просто уменьшая частоту дыхания.

Важна здесь также тренировка, которую можно назвать «усилие без напряжения». Простейший и самый практичный

вариант такой тренировки – кратковременное ускорение во время ходьбы.

– На первый взгляд, все это выглядит слишком просто, наверняка должны быть какие-то тонкости...

– Тонкость состоит в том, чтобы создать нагрузку незаметно для себя. И признаком правильности выполнения маневра будет отсутствие каких бы то ни было реакций, в первую очередь учащения сердцебиения и дыхания.

Просто надо пробовать: например, немного и ненадолго ускорять привычный темп неспешной ходьбы, а затем возвращаться к нормальному. Между ускорениями надо делать паузы – от 20 секунд до 5-10 минут, чтобы было время обнаружить возможные признаки реакции организма.

После того, как это будет освоено, можно увеличивать нагрузку – с постепенным учащением частоты пульса и дыхания в соответствии с известными методиками. При этом не должно возникать психологического напряжения, привычно сопровождающего физическую нагрузку у сердечников. Вместо него появится чувство удовольствия от физической активности, которое так ярко проявляется у детей, а у взрослых, к сожалению, теряется с возрастом.

Таким образом, дыхательные упражнения позволят развивать функции дыхания и сосудистой регуляции, практически не увеличивая нагрузку на сердце, то есть в пределах реальных возможностей сердечной мышцы. При регулярных занятиях шаг за шагом болезнь отступает, а вместо нее появляется чувство радости и уверенности в собственных силах – в том, что сердце вас больше не подведет.

Беседу вел Владимир КАРПИНСКИЙ.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

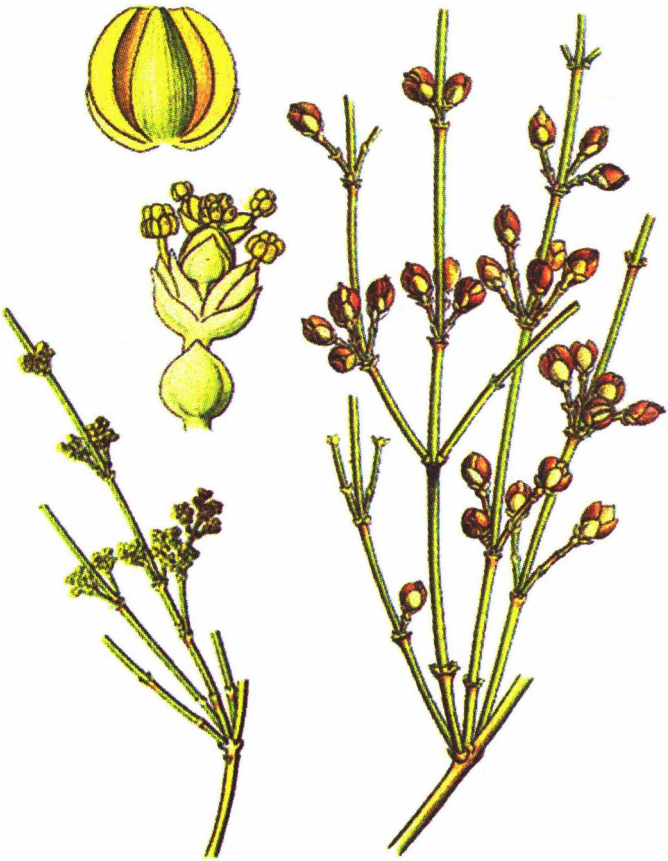
Звонок в психбольницу:

– Посмотрите, пожалуйста, есть кто-нибудь в восемнадцатой палате?

– Никого нет, а что?

– Ага, значит, мне все-таки удалось сбежать!!!

ЭФЕДРА ХВОЩЕВАЯ



Эфедра хвощевая – кустарник высотой до 1,5 м со стволом до 5 см в диаметре, покрытым серой корой. Листья – в виде небольших пленок, в связи с чем их функции выполняет веточка-стебель. В народе эфедра больше известна под названием «кузьмичева трава». Размножается корневищами, часто образуя сплошные заросли. Цветки мелкие, собраны в небольшие колоски. Растет в средней и южной полосе России, на Кавказе, в Западной Сибири, в Средней Азии. Целебные свойства эфедры известны давно. В народной медицине эфедра используется в виде отваров, порошков, настоев (см. стр. 67). Основным лекарственным сырьем растения является алкалоид эфедрин. Помогает при бронхиальной астме, сенной лихорадке, крапивнице, сывороточной болезни, коклюше, вазомоторном насморке, миастении, применяется как стимулятор центральной нервной системы, при коллапсах в связи с тяжелой травмой, значительными кровопотерями. Кроме того, эфедрин стимулирует центральную нервную систему, повышает возбудимость дыхательного центра. Эфедра хвощевая применяется при ревматизме, язвенной болезни и других заболеваниях желудка, малярии, горной болезни.

3. Заказ № 2749

... И БУДЕТ САМЫЙ СОК!

Китайский император Шин Нон, автор древнейшей книги о лечебных травах, более 5600 лет назад написал: «Сила твоего тела заключена в соках растений». И сегодня ученые, врачи, диетологи утверждают, что соки фруктов и овощей – это «продукт повышенной биологической ценности», что они незаменимы в питании человека.

Все соки обладают ярко выраженным общеукрепляющим действием. Выпить стакан сока утром – значит получить заряд бодрости и здоровья. Растительные соки корректируют кислотно-щелочное равновесие крови, нарушаемое при заболеваниях, улучшают обмен веществ, обезвреживают и выводят из организма токсины.

Овощные и фруктовые соки спасают нас от авитаминоза. Они содержат также минеральные соли и многочисленные полезные микроэлементы.

Кстати, минеральных веществ больше в овощных соках, эти соки называют «строителями и восстановителями организма». А фруктовые соки очень хорошо очищают организм от шлаков и токсинов. Эти два вида соков взаимно дополняют друг друга. Напомним: здесь и ниже речь идет о свежевыжатых соках.

КАК ГОТОВИТЬ И ПИТЬ СОКИ

• Овощи и фрукты надо чистить и нарезать непосредственно перед приготовлением сока, иначе они теряют часть своих питательных веществ.

• Сок нужно делать только из свежих, неиспорченных фруктов и овощей.

• Сразу после приготовления соковыжималку следует тщательно мыть горячей водой.

• Соки должны быть выпиты не более чем через 15 минут после изготовления, потому что в них быстро размножаются болезнетворные микроорганизмы. Даже кратковременное хранение в холодильнике не спасает сок от порчи, хотя его вкус может не меняться.

• Пить соки надо небольшими глотками.

• Желательно пить их не менее чем за 30 минут до приема пищи; при нарушении этого правила усиливаются процессы брожения в кишечнике.

• Не рекомендуется сочетать соки с пищей, содержащей крахмал или сахар.

• Лимонный сок всегда разбавляют водой.

• Соки косточковых плодов (слив, абрикосов и т.п.) желательно не смешивать с другими соками. Это не относится к сокам семечковых плодов (яблок, винограда и т.п.).

• Соки редиса, редьки, лука, чеснока, хрена следует добавлять к другим сокам в очень малых количествах.

НУЖДАЕТЕСЬ В ПОМОЩИ? ЖМИТЕ НА ОВОЩИ!

Морковный сок считается «королем» овощных соков. Он комбинируется практически со всеми другими соками. Самый богатый источник витамина А, а также множества других витаминов. Улучшает пищеварение, аппетит, структуру зубов. Регулярно употребляя морковный сок, вы защитите себя от возможных заболеваний кишечника и печени.

Диетологи-натуропаты высоко ценят способность морковного сока очищать организм от слизи, что целительно действует при заболеваниях дыхательных путей. Очень полезен морковный сок при болезнях глаз, кожи. Его рекомендуют пить беременным женщинам и кормящим матерям, так как он дает весь комплекс жизненно важных элементов питания. Причем употребление морковного сока в последние месяцы беременности уменьшает вероятность сепсиса при родах. Сок очень полезен ослабленным детям. Но маленьким детям рекомендуется принимать его не более 100 г в день, иначе он может вызвать желтушную окраску кожи.

По наблюдениям онкологов, больные, которые вводили в свой рацион морковный сок, получали ощутимую пользу.

Сегодня морковный сок числится одним из средств борьбы против раковых образований.

Сок лучше усваивается в сочетании со сливками и молоком. Перед его приготовлением часть моркови, которая примыкает к ботве, следует отрезать примерно на 1 см.

Огуречный сок – хорошее мочегонное средство. В нем много легко усвояемого йода, что препятствует развитию атеросклероза, улучшает память. Высокое содержание калия (до 40%) делает употребление этого сока полезным при повышенном и пониженном давлении. Огуречный сок укрепляет сердце и сосуды. Он обладает и другими ценными свойствами, например, способствует укреплению и росту волос, предотвращает расщепление ногтей вследствие большого содержания кремния и серы. Благоприятно влияет сок и при заболеваниях зубов и десен. Хорошие результаты при регулярном употреблении огуречного сока в сочетании с соками моркови и салата наблюдаются у людей с кожными заболеваниями.

Свекольный сок воздействует на организм многогранно. Еще лекари Киевской Руси применяли свекольный сок с медом для остановки кровотечений, рассасывания опухолей, лечения заболеваний легких.

Свекольный сок стимулирует образование эритроцитов, улучшает поступление кислорода к мышцам. Это одно из лучших природных средств, улучшающих самочувствие при гипертонической болезни. Сок укрепляет также нервную систему при неврозах и бессоннице. Пить его лучше всего вечером.

Благодаря высокому содержанию калия и хлора свекольный сок обеспечивает питанием все физиологические функции организма. Хлор очищает печень, почки, активизирует работу лимфатической системы, повышает сопротивляемость вирусным инфекциям.

Свекольный сок рекомендуют пить при пневмонии, нарушении обмена веществ, ожирении, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, заболеваниях щитовидной железы, малокровии, запорах.

Необходимо знать, что к свекольному соку следует приучать себя постепенно, начиная с 1 ч. ложки и доводя до трети стакана, не более.

Перед приготовлением сока свеклу нужно очистить и отрезать примерно на одну треть ту часть, где находится ботва.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Донник лекарственный – старинное лекарственное средство, известное с незапамятных времен. В народной медицине водный настой травы применяют при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, головной боли, неврастении, истерии, меланхолии, расстройстве менструаций, особенно в климактерический период, бронхите (см. стр. 68), водянке, болях в кишечнике и мочевом пузыре, метеоризме. Донник поможет при бессоннице, истерии, кардиоспазмах, мигрени, в качестве отхаркивающего средства при воспалительных заболеваниях органов дыхания, слабительного. Трава растения входит в состав мягчительных сборов для припарок и приготовления зеленого (нарывного и мозольного) пластыря. Наружно настой и отвар донника, а также мазь из цветков донника применяют для лечения фурункулеза, гнойных ран, мастита, отита. Донник – ядовитое растение, следует строго соблюдать дозировку. Желательно его применять только в сборах. Противопоказан при беременности и больных почках. Встречается на солонцеватых и суходольных лугах, склонах оврагов, балок, лесных опушках, среди кустарников в лесостепной и степной зонах.

Лучше всего выбрать темную свеклу удлиненной формы. Свекольный сок не рекомендуется при диабете, мочекаменной болезни.

Капустный сок содержит в своем составе так называемый витамин V, который действует как защита для желудка и стенок кишечника, то есть обладает противоязвенным действием. Больные язвенной болезнью желудка могут принимать свежий капустный сок в теплом виде до еды как лечебное средство. Капустный сок полезен и людям с избыточной массой тела. Тартроновая кислота, которую он содержит, препятствует превращению избытков углеводов в организме в жиры.

Сок снижает содержание сахара в крови, эффективен в борьбе с запорами. Его рекомендуют пить также людям, страдающим атеросклерозом.

Смесь капустного сока с морковным – прекрасное средство для полости рта при тяжелых поражениях десен.

Тыквенный сок необычайно богат витаминами (в частности каротином), калием, фосфором, магнием, органическими кислотами и при этом содержит мало клетчатки. Поэтому он очень полезен при гастроэнтерологических заболеваниях. Пектины сока хорошо выводят из организма излишний холестерин. Сок тыквы рекомендуют пить при нарушении обмена веществ, сахарном диабете, малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Лечебное действие оказывает он и при подагре, атеросклерозе.

Тыквенный сок с медом (1/3 стакана), выпитый на ночь, успокаивает нервную систему, улучшает сон. По вкусу этот сок хорошо сочетается с яблочным и морковным.

Томатный сок стимулирует работу поджелудочной железы, улучшает деятельность сердца, так как богат калием. Высокое содержание в нем органических кислот (молочной, яблочной) активизирует обмен веществ. Сок помидоров обладает всеми элементами, необходимыми для нейтрализации токсинов, образующихся при избыточном питании мясной и крахмалистой пищей.

В помидорах и продуктах их переработки содержится большое количество малоизученного прежде каротиноида под названием ликопин – вещества, обладающего, согласно последним наблюдениям, мощным антиокислительным действием и предохраняющего от заболевания раком.

Томатный сок рекомендуют принимать детям с заболеваниями кишечника, печени; пожилым людям для профилактики атеросклероза. Очень полезен он беременным женщинам и кормящим матерям.

При употреблении томатного сока следует учесть следующее.

• Пить его надо не позднее чем за 30 минут до приема пищи.

• Томатный сок хорошо усваивается и дает лечебный эффект лишь с добавлением жира. Поэтому перед употреблением надо добавить в стакан немного растительного масла.

• В значительной степени ценные свойства томатного сока уничтожает соль. Можно произвести такую замену: на 5 минут положить в сок 1-2 измельченных зубчика чеснока, а затем процедить. Вкус и запах чеснока исключают потребность в соли.

• Томатный сок следует с осторожностью принимать людям с желчнокаменной болезнью, язвенной болезнью желудка.

Сок салата посевного известен своими целебными свойствами с давних времен. В Древней Греции и Риме его пили атлеты и полководцы. В Средние века врачи полагали, что больные выздоравливают быстрее, если пьют сок салата. Этот сок содержит почти 30% калия, 15% кальция, 6% магния, более 9% фосфора. Такой состав способствует укреплению нервной и мышечной систем. Сок богат также железом и хлорофиллом, что благоприятно действует на кроветворение.

Салатный сок полезно пить при перевозбуждении и стрессах, он успокаивает нервы, улучшает сон. Этот сок без примесей можно пить до 100 мл в день. Болгарские врачи считают целебной для человека такую смесь: сок салата, яблочный сок и кислое молоко (1:1:3).

ФРУКТЫ – В СТАКАН!

Виноградный сок считается одним из лучших фруктовых соков. «Путь нашей жизни проходит через виноград», – говорили древние римляне. Ни один фрукт не поддерживал жизнь человека в такой степени, как это делал на протяжении многих веков виноград.

Виноградный сок часто называют растительным молоком. В нем много аскорбиновой кислоты, каротина, ценных минеральных веществ. Он обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием, в связи с чем его рекомендуют при истощении нервной системы и упадке сил. Содержащийся в нем виноградный сахар (глюкоза) способствует укреплению сердечно-сосудистой и иммунной систем. Виноградный сок нормализует состав желудочного сока, улучшает усвоение пищи, обладает мочегонным и бактерицидным действием. Надо учесть, что в больших количествах его нельзя пить при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни желудка. Попадая на кариозные зубы, сок усиливает их разрушение. Поэтому желательно после каждого употребления виноградного сока прополаскивать рот раствором питьевой соды (1 ч. ложка на стакан воды).

Яблочный сок освежает, утоляет жажду, оказывает общеукрепляющее действие. Он богат калием, натрием и кальцием в оптимальных соотношениях, поэтому хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему. В яблочном соке много пектинов, благодаря чему он выводит из организма холестерин и токсины. Высокое содержание сахаров (в основном фруктозы) помогает нормализации обмена веществ и восстановлению организма после физических нагрузок. Яблочный сок хорошо сочетается с морковным соком.

Грейпфрутовый сок полезен при многих заболеваниях. Он незаменим для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертоников. Сок богат калием и многими ценными микроэлементами. Надо сказать, что грейпфруты у нас не пользуются такой популярностью, как лимоны, апельсины, мандарины. Виной тому, видимо, некоторая горчинка плода. Но с грейпфрутом, безусловно, стоит подружиться. Сок грейпфрута помогает при истощении нервной системы, инфекционных заболеваниях, улучшает состояние больных сахарным диабетом, усиливает действие инсулина. Он полезен при болезнях почек, и его можно использовать как мочегонное средство. Кроме того, сок грейпфрута эффективно очищает организм от шлаков.

Подготовила Елена ДЕМЕНТЬЕВА.

ЖЕЛЕЗНЯК – СТЕПНЯК-ЦЕЛИТЕЛЬ

В числе откликов на мою публикацию, посвященную копорскому чаю (см. «Предупреждение» № 6 за 2008 г.), пришло несколько писем с просьбой рассказать на страницах журнала об одном лекарственном растении. Суть проблемы четко изложил Борис Николаевич Попов из Волгограда: «Вся беда в том, что иван-чай (кипрей узколистный) в нашей области не растет, а водится у нас травка под местным названием «железняк». Все считают, что его лечебные свойства такие же, как у иван-чая. И пьют! Расскажите, пожалуйста, какими именно лечебными свойствами обладает железняк и как его применять. Для меня эти сведения важны, поскольку у меня аденома простаты».

Копорский чай, приготавливаемый из кипрея узколистного, или иван-чая, на Руси издавна использовался для лечения заболеваний простаты. В настоящее время и наукой доказано, что кипрей вызывает в организме человека гормональные перестройки, которые в конечном итоге предохраняют перерастание аденомы простаты в раковую опухоль. Что касается упоминаемого в письмах железняка, то его свойства несколько иные.

Растение это более известно под названием «зопник». Существует два его вида: зопник колючий, его-то и называют железняком, и зопник клубненосный.

Зопник колючий (*Phlomis pungens Willd)* – многолетнее травянистое растение высотой 50-80 см с растопыренно-ветвистым серовато-войлочным опушенным стеблем. Листья сверху шероховатые, с прижатыми волосками (сред-

ство защиты от жары), снизу беловато-пушистые или войлочные, нижние продолговатоланцетные, пильчатые; длинночерешковые, причем верхние листья узкие, с короткими черешками. Цветки двугубые, пурпурно-фиолетовые, собраны в мутовки. Распространен зопник колючий в южных регионах России, в том числе конечно же и в Волгоградской области (см. стр. 17).

Поскольку в официальной медицине зопник колючий не применяется, химический состав его достаточно не изучен. Но в лечебных целях растение используют давно. Для этого заготавливают надземную часть растения (стебли, листья, цветки), собирая их во время цветения.

Существует много мнений в отношении целебного использования зопника колючего, но я полагаю, что применять его наиболее целесообразно для лечения малокровия и туберкулеза легких. С этой целью в деревнях в прежние времена брали горсть измельченного растения на 1 литр воды и томили в русской печи всю ночь, утром фильтровали и пили как чай, предварительно разбавляя пополам молоком. При лечении туберкулеза весьма желательно, чтобы молоко было козьим. Лечиться таким образом следовало длительно (5 месяцев), курсами по месяцу с недельным перерывом.

Зопник колючий может быть использован и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В народной медицине применяли отвар или настойку зопника при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка. Есть опыт применения зопника в виде настоев при лечении бронхитов.

Заслуживают внимания рекомендации использования зопника колючего в качестве укрепляющего средства при общем истощении. В этом случае пьют его настой, добавляя на каждый стакан 1 ч. ложку меда.

Способы применения.

Настой – 2 ст. ложки травы заварить в 0,5 л кипятка, прокипятить на слабом огне 10 минут. Настоять 30 минут и пить по половине стакана 3 раза в день до еды при бронхитах.

Чай – 2 ч. ложки травы заварить 1 стаканом кипятка, утеплив, настоять 20 минут, пить по 1 стакану утром и вечером,

добавляя 1 ч. ложку меда при общем истощении и расстройствах желудка.

Настойка – 50 г травы залить 0,5 л водки, настоять 21 день, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при бронхо-легочных болезнях (бронхитах).

Зопник клубненосный (*Phlomis tuberosa L.*) – многолетнее травянистое растение с длинными шнуровидными корнями, несущими на себе клубневидные утолщения. Стебель фиолетово-пурпурный. Прикорневые и нижние листья треугольной формы, у основания сердцевидные, длиной до 15 см. Цветки розовые или лиловые, расположены мутовками в пазухах листьев по 10-16 штук.

Распространен зопник клубненосный главным образом по всей Сибири, растет на лугах и в разреженных лесах, среди кустарников, предпочитая невысокие склоны. Цветет растение продолжительно – с июня по август. Надземную часть заготавливают во время цветения, корни же осенью – в сентябре-октябре.

Надземная часть этого вида зопника, где содержатся алкалоиды, кумарины, дубильные вещества, флавоноиды, употребляется в народной медицине как противовоспалительное, кровоостанавливающее и противосудорожное средство. Применяют его при заболеваниях желудка, особенно в случаях с выраженным болевым синдромом (схватки), и, что особенно важно, у больных проходит долго их мучившая изжога.

В растении (в корнях) обнаружены сапонины, что позволяет применять его при лечении органов дыхания, при сильном кашле. Есть опыт применения зопника для снятия судорог у детей, для этого используют его настои. Абсолютно достоверные данные – сам наблюдал неоднократно – об использовании зопника клубненосного (в виде настоев) при лечении запущенного гастрита. Зопник способен также снижать кровяное давление, но незначительно, тем не менее, если нет под рукой более эффективного растительного средства, например зюзника, можно воспользоваться и им. Среди прочих свойств зопника клубненос-

ного отмечается его способность повышать свертываемость крови.

Из практики народного целительства обращает внимание опыт тибетской медицины, где корни зопника клубневидного в виде отваров применяют для лечения длительных костных заболеваний и заживления инфицированных ран. А в сибирских деревнях для ускорения заживления ран их посыпают под повязку по нескольку раз в день мелкоизмельченным порошком клубней зопника.

Способы применения.

Настой – 2 ст. ложки травы заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по половине стакана 3 раза в день до еды.

Отвар – 2 ст. ложки травы залить 0,5 л кипятка и на слабом огне прокипятить 10 минут, после чего настоять 10 минут, процедить и пить по 50 мл 3-4 раза в день.

Отвар корней – 3 ст. ложки измельченных корней заварить в 0,5 л кипятка, прокипятить на слабом огне 30 минут, настоять 10 минут, профильтровать и пить по 2 ст. ложки 4-5 раз в день до еды.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач говорит пациенту, страдающему ожирением:

– Вы можете есть все, что захотите. А вот вам список того, что вы должны захотеть.

***

Анестезиолог перед операцией спрашивает у старика-пациента:

– Вам, дедушка, какой наркоз – который подороже или подешевле?

Дед:

– Мне, сыночек, что-нибудь подешевле, пенсия-то маленькая.

– Баю-баюшки-баю...

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ХОЛОДЕЦ НЕ НА ПОЛЬЗУ...

Моя жена страдает артритом, артрозом, остеохондрозом. У нее сильно болят коленки, и она ходит с помощью костылей. Нам сказали, что при этих болезнях нужно кушать холодец. Правда ли это? Если нет, то чем заменить?

Антон Георг, г. Тюбинген, Германия.

Нашему зарубежному читателю отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Вы перечислили как раз те заболевания, при которых холодец, как иногда называют мясной студень, является противопоказанным продуктом питания. Студень готовится из концентрированного бульона жирных сортов мяса с добавлением желатина, соли, перца. Мнение, что желатин, который добавляют при приготовлении студня, может способствовать улучшению обменных процессов в костной ткани и суставах, глубоко ошибочно.

Воспалительные заболевания суставов – артриты, артрозы чаще всего являются следствием ревматизма, инфекций, нарушения обмена веществ, повышенного веса. Особую роль в развитии болезней суставов играют иммуноаллергические реакции, в результате которых вместо выстилающей суставы гладкой синовиальной оболочки появляется грубая грануляционная ткань, разрушающая хрящи и концевые отделы костей.

Для лечения артритов, артрозов, остеохондроза применяются как лекарственные, так и физиотерапевтические методы. В запущенных случаях, когда суставы полностью разрушены, врачи прибегают к хирургическому протезированию

суставов. Медики широко используют нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), которые устраняют отек сустава, снимают острую боль, оказывают жаропонижающий эффект. Наибольшую известность из медикаментов этой группы получил всем известный аспирин (ацетилсалициловая кислота). Однако чаще всего для обезболивающего и противовоспалительного действия при поражениях суставов назначают бутадион, ибупрофен, диклофенак, индометацин и пироксикам. Следует учитывать, что одни и те же лекарства продаются под разными названиями и на деле отличаются лишь цветом упаковок и ценой. Так, диклофенак – не более чем «псевдоним» вольтарена и ортофена; индометацин – метиндола, ибупрофен – бруфена. Механизм действия всех этих препаратов практически одинаков. Кстати, одинаковы и противопоказания для приема этих лекарств. Их нельзя принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при язвенном колите, беременности, поражении печени и почек. Лечась нестероидными противовоспалительными препаратами, следует помнить, что необходимо запивать таблетки или капсулы стаканом воды, чтобы тем самым максимально защитить слизистую желудка. Во время курса лечения нельзя употреблять алкоголь.

Другой группой медицинских препаратов, широко используемых для лечения артрозов, являются хондопротекторы – лекарства, способные восстанавливать хрящевую ткань. К ним относятся глюкозамин и хондроитинсульфат.

В народной медицине существует немало средств, помогающих при болезнях суставов. Приготовьте припарки и растирки из окопника. Эта целебная трава снимет боль и припухлость вокруг суставов. Свежие листья окопника мелко нарежьте или растолките пестиком в ступке, приложите к больным местам и забинтуйте. Вечером сделайте новую повязку на всю ночь.

В лечебных целях используют настой багульника болотного: 25 г травы багульника залить литром кипятка и настоять восемь часов в духовке, затем процедить. Принимать по полстакана четыре раза в день после еды. Курс лечения – один месяц.

Три ст. ложки цветков липы залить стаканом кипятка и кипятить на малом огне 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа и процедить. Принимать в теплом виде по стакану три раза в день после еды на протяжении трех недель.

Пять ст. ложек измельченных листьев черной смородины залить тремя стаканами кипятка, затем кипятить на малом огне три минуты и настаивать три часа. Принимать настой по стакану три раза в день в течение месяца. Настой смородины оказывает противовоспалительное, противомикробное, мочегонное действие, выводя из организма соли мочевой кислоты.

Приготовьте обезболивающую мазь, смешав стакан свежих мелко нарезанных листьев окопника или полстакана его корней со стаканом растительного масла. Кипятите смесь 30 минут под крышкой на медленном огне, процедите, добавьте четверть стакана провернутого через мясорубку пчелиного воска и 15-20 капель масляного раствора витамина Е. Перелейте мазь в стеклянную баночку, остудите и храните в холодильнике. На суставы мазь необходимо наносить теплой.

Забыть о суставной боли поможет медовая паста из окопника. Стакан мелко нарезанных свежих листьев или полстакана измельченных корней при помощи миксера смешайте с четвертью стакана оливкового масла и таким же количеством растопленного меда. Теплую пасту наложите на больное место, забинтуйте и оставьте повязку на сутки. Хранить пасту можно две-три недели в холодильнике и несколько месяцев в морозильной камере.

СЕБОРЕЯ ПОРТИТ КОЖУ И ВОЛОСЫ

Мне 74 года. У меня не так давно на голове появилась сыпь, которая вызывает зуд. Врачи установили диагноз – себорея. Назначили лечение, но оно не помогает. Очень прошу рассказать, что это за болезнь, каковы методы ее лечения, в том числе и народными средствами.

В. Михайлов, Тульская область.

Нашему читателю отвечает врач-дерматолог, кандидат медицинских наук Василий Александрович СРЕДНЯКОВ:

– Себорея – заболевание кожи, вызванное нарушением секреторной функции сальных желез. Обычно такое случается в юношеском возрасте, в период полового созревания, однако известны случаи, когда себорея возникает и в пожилом возрасте, что бывает связано с гормональной перестройкой организма. Само слово «себорея» переводится как «истечение сала», поскольку кожа приобретает сальный вид.

Кожное сало – секрет, продуцируемый сальными железами, представляющий сложную смесь различных липидов. Деятельность этих желез регулируется в основном гормональными и нейровегетативными механизмами. Андрогены усиливают их работу, а эстрогены – уменьшают. Благодаря салу кожа становится эластичной, лучше сопротивляется проникновению бактерий и вирусов, более «чутко» реагирует на изменения внешней среды. У взрослого человека в среднем за сутки выделяется до 20 г кожного сала.

В норме эпителиальные клетки, выстилающие внутреннюю поверхность волосяных мешочков, выталкивают секрет, выделяемый сальными железами наружу. Но при избытке сала он вместе с отшелушившимся эпителием забивает поры и становится питательной средой для всевозможных болезнетворных микроорганизмов.

В зависимости от степени салоотделения, характера изменений состава и консистенции кожного сала различают жирную и сухую формы болезни. При жирной себорее кожа становится грубой, шероховатой. Устья выводных протоков сальных желез расширены (пористость кожи) и нередко закупорены сально-роговыми пробками (комедонами). Волосы на голове жирные, блестят, легко выпадают, в результате у женщин отмечается поредение волос, у мужчин — стойкое облысение. Одновременно наблюдаются повышенная нервная возбудимость, повышение артериального кровяного давления, плохой сон,

кожный зуд, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта.

Сухая себорея проявляется шелушением кожи, снижением ее эластичности. Сальные железы выделяют секрет, который патологически изменен и быстро высыхает на поверхности кожи, не питая и не смазывая ее.

Любая себорея создает условия для появления таких кожных заболеваний, как дерматит, экзема, гнойничковые воспаления. Лечение направлено на нормализацию деятельности нервной системы, эндокринных желез, активную витаминотерапию. Наружно применяют средства, обеззараживающие кожу (2%-ный салициловый или резорциновый спирт, обмывания кожи 1-2%-ными водными растворами тиосульфата натрия или тетрабората, обтирания 1-2%-ными спиртовыми растворами салициловой, борной или лимонной кислот, эстрона). На ночь рекомендуются присыпки с серой или дерматолом, а также взбалтываемые взвеси с серой. Хорошо помогают солнечные ванны, ультрафиолетовое облучение, парафиновые аппликации.

Следует воздержаться от применения косметики, реже прибегать к красителям волос, исключить жирные кремы для кожи.

От себореи существует и немало народных средств. Вот только некоторые из них.

Сок одного лимона тщательно размешать со взбитым яичным белком, добавить 1 ч. ложку глицерина и полстакана одеколона. Протирать кожу перед сном при жирной себорее лица.

Отвар травы зверобоя продырявленного оказывает хороший эффект при жирной себорее, угревой сыпи, успокаивает раздражение кожи, снимает зуд. В нем содержатся дубильные вещества, витамины РР, С, провитамин А. Для приготовления отвара 1 ст. ложку сухой травы зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 10-15 минут, процедить. Использовать для примочек и протирания кожи.

2 ст. ложки измельченных до кашицеобразного состояния листьев алоэ залить 3/4 стакана кипятка, варить 10-15 минут, процедить и протирать лицо при жирной себорее и угрях.

1 ст. ложку сока лука смешать с 2 ст. ложками водки. Использовать для втирания перед мытьем головы при жирной себорее, выпадении волос в течение 3-4 месяцев.

Заварить 50 г шелухи лука репчатого в 1 литре кипятка, настаивать 10-20 минут. Применять для ополаскивания волос после мытья как средство для укрепления волос, против перхоти при жирной себорее. При этом волосы приобретают красивый золотистый оттенок.

Взять небольшую головку лука, натереть ее на терке, положить в марлю и втирать в кожу головы. Через два часа промыть голову. После нескольких процедур исчезает зуд, уменьшается перхоть, волосы становятся крепче.

Взять 100 г измельченных листьев крапивы двудомной, залить 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Варить 30 минут. Когда остынет, отжать. Этим отваром мыть голову вечером перед сном без мыла.

Крепким отваром травы мать-и-мачеха (см. стр. 29) полезно мыть голову при кожном зуде и выпадении волос. Для усиления эффекта следует заварить с травой мать-и-мачеха листья крапивы двудомной (по 2 ст. ложки того и другого на стакан кипятка).

Приготовить смесь из березового дегтя (10 г), касторового масла (20,0 мл), спирта (100,0 мл). Втирать за 2-3 часа до мытья головы при зуде головы, себорее, перхоти.

КАК ЛЕЧАТСЯ ЙОГИ?

Интересно узнать, используют ли йоги традиционные медицинские средства или они обходятся без лекарств, например, прибегая к ним только в самом крайнем случае? А если йогам удается жить без лекарств, то применима ли такая методика в нашей стране и всем ли она подходит?

Анна Ковалева, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Конечно, йоги стараются обходиться без лекарств, насколько это возможно. Дело в том, что если человек серьезно

занимается йогой и поддерживает здоровый образ жизни, то для него сами занятия и становятся лекарством.

Занятия йогой помогают существенно развить внутренние резервы и возможности нашего организма. А вот надежда на «спасительную таблетку» в корне противоречит этой стратегии, поскольку усиленное использование внешних средств по сути означает ослабление внутренних.

Но отказ от использования лекарств не означает, что йоги относятся безответственно к своему здоровью. Огромное значение придается профилактике болезней: важно болезнь предупредить заранее – еще до ее возникновения или на начальной стадии.

Важную роль играют в йоге очистительные процедуры (*шаткарма-крия*). Например, если человек выполняет очищение носоглотки (*нети*) и носовых пазух (*капалабхати*), у него не будет насморков, ангин и многих других заболеваний, которые очень часты в наше время. А выполняя подтягивание живота (*наули-крия*) или промывание пищевода (*дхаути*), человек освобождается от болезней желудочно-кишечного тракта. Другие очистительные процедуры также очень полезны.

Всем известен огромный арсенал йоговских поз (*асана*), которые освобождают человека от застойных явлений и гиподинамии, поддерживают в активном состоянии сердечно-сосудистую, эндокринную и другие системы жизнеобеспечения нашего организма. А мощные дыхательные упражнения (*пранаяма*) заряжают энергией, оздоравливают легкие и бронхи.

Часто причиной болезней бывает неправильное питание: избыточное и несбалансированное. Йоги настаивают на преимущественно растительно-молочной диете, которая является самой здоровой. Конечно, не нужно слепо копировать все индийские блюда, многие из которых приготовлены в расчете на жаркий климат. Но принципы древней науки о здоровье (*аюрведа*) вполне применимы и в наших условиях. Присутствие в пище 4 стихий и 6 основных вкусов является основой правильного питания в любых условиях, какие бы продукты мы ни готовили.

Существенная часть болезней современного человека происходит «от нервов», то есть по причине ускоренного ритма жизни, напряженного графика работы, постоянных стрессов и перегрузок. В результате мы часто «срываемся» и начинаем «накручивать» свои и чужие проблемы. Йога учит, как этого избежать, настаивая на доброжелательном, позитивном подходе к решению проблем, а также в целом на позитивном настрое, который достигается в процессе медитации (*дхьяна*).

Кроме того, очень важно научиться снимать напряжение, однако не алкоголем или яркими зрелищами, а расслаблением. В йоге для этого есть специальная техника глубокого расслабления в позе лежа (*шавасана*). Применяется и особый, то есть глубокий, хорошо восстанавливающий силы йогический сон (*йога-нидра*).

К числу профилактических мер относится также соблюдение важных принципов, своеобразной «техники безопасности», позволяющей избежать многих ошибочных действий, последствия которых (*карма*) могут к нам вернуться, в том числе и в виде болезней. Это прежде всего 5 правил воздержания (*йяма*): не навреди, не лги, не кради, не прелюбодействуй, не излишествуй. Есть и правила, позволяющие избежать внутреннего застоя – важной причины многих психологических проблем, это 5 правил роста (*нияма*): чистота, терпение, усилие, самоизучение, устремленность к высшему. А в отношениях с людьми есть 4 духовных ориентира (*брахма-вихара*): доброта, сострадание, сорадование (радость успехам других людей), невозмутимость. Важно, что основой соблюдения этих правил является не следование авторитетам или предписаниям, а собственный опыт.

В результате йоги способны избавиться практически от любых болезней – на уровне тела и психики. Обычно продвинутый йог производит впечатление человека по-настоящему радостного, спокойного, обладающего ясным умом и внутренней свободой.

При таком действительно здоровом образе жизни лекарства оказываются практически не нужны, так как бывает

вполне достаточно обычных профилактических средств. Иммунитет у йогов обычно также на уровне. Это дает надежную защиту от большинства инфекций.

Если же все-таки инфекция проникает в организм, то благодаря мощному иммунитету вполне возможно вылечиться без таблеток, то есть обычными народными средствами, такими, как мед, лимон, травы и огромное разнообразие всевозможных специй, которые йоги хорошо знают и умеют использовать на благо своего здоровья и здоровья своих близких.

ПЕРЕБОР ВИТАМИНОВ БЫВАЕТ ОПАСЕН

Широко известно, что витамины жизненно необходимы, они приносят огромную пользу. И я была убеждена, что «переесть» витаминов невозможно, чем больше поступает их в организм – тем лучше. И вдруг услыхала, что «пере» так же опасно, как и «недо», и что есть даже такое заболевание – гипервитаминоз, вызванное переизбытком витаминов в организме. Неужели правда? Пожалуйста, ответьте, так ли это? И чем опасен «перебор»?

Елена Николаевна Ершова, г. Ярославль.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук, врач-диетолог Александра Петровна РИВКИНА:

– Действительно, мир переживает витаминный бум. Без них – «живых» – из овощей и фруктов, аптечных – в драже, капсулах, таблетках – человечество, похоже, уже не может прожить и дня. Но, потребляя витамины, нельзя забывать об их количестве. Чувство меры, важное всегда, имеет особое значение при витаминотерапии.

Дело в том, что организм человека требует строго определенной дозы витаминов в сутки. Например, витамина B_{12} – до трех миллионных долей грамма (микрограммов), витамина B_2 – около 2 мг и т.д. Избыток витаминных препаратов расшатывает организм, вызывает гипервитаминоз, нарушает гормональное равновесие. Скажем,

значительное превышение фолиевой кислоты стимулирует болезни головного мозга. В США запрещена безрецептурная продажа поливитаминов, содержащих более 0,1 мг фолиевой кислоты. Избыточное количество витаминов группы В может вызвать аллергию. Повышенная чувствительность к одному из них обнаруживается обычно моментально, а иногда через 1-6 часов. На теле появляется мелкоточечная или сливающаяся в крупные пятна сыпь.

Чрезмерные дозы витамина РР – никотиновой кислоты – могут привести к тяжелому повреждению мышц, вызвать рвоту, понос, судороги, астению.

Избыточное употребление витамина А провоцирует головную боль, усталость, возбудимость, повышение температуры, вызывает сухость и зуд кожи, увеличение печени. Кроме того, большая дозировка витамина А способна повысить внутричерепное давление. При бесконтрольном применении витамина А уязвимы и глаза: случаются кровоизлияния сосудов клетчатки. Если, допустим, двоится в глазах – это может быть и последствием передозировки витамина А.

О пользе витамина С написано немало. А в сочетании с витамином Е аскорбинка предотвращает процесс старения. Так что если вы не намерены стареть и хотите всегда быть в хорошей форме, используйте этот витаминный тандем. Но повышенные его дозы при частом употреблении могут нарушить гормональный баланс. Больным подагрой следует быть особенно осторожными с аскорбинкой, так как ее передозировка вызывает задержку мочи в организме.

Поистине, как сказал еще в XVI веке знаменитый врач и ученый Парацельс, «все есть лекарство и все есть яд, дело только в дозе». Конечно, «дозы», которые вы получаете из свежих овощей и фруктов, из плодов своего приусадебного хозяйства, вряд ли окажутся чрезмерными. А вот тем, кто сильно увлекается аптечными витаминами, будет полезно помнить о гипервитаминозе.

ФЕН ГРОЗИТ ЗДОРОВЬЮ

У меня есть фен, микроволновка, телевизор, к тому же компьютер, на котором работает сын. Но недавно услышала, что все эти приборы наносят серьезный вред здоровью. Расскажите, пожалуйста, так ли это?

Ирина Ивановна Мухина, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Наталия Сергеевна БУШЕВА:

– Электромагнитные поля (ЭМП) существовали задолго до того, как Эдисон «зажег» электролампочку. Эти невидимые силы исходят от осветительной аппаратуры, равно как и от домашних электроприборов, в общем-то облегчающих нашу жизнь. Но вы правы, по мнению ряда ученых, ЭМП представляют угрозу для здоровья.

Известно, что высокочастотные лучи ЭМП, исходящие от Солнца, и ионизированная радиация (рентгеновские лучи) могут вызвать рак. Но мало кто знает о низких частотах, к примеру, о 60-герцовых электрополях, испускаемых телевизором и домашними процессорами или же компьютерными мониторами, микроволновыми печами и сотовыми телефонами.

Давайте посмотрим на источники ЭМП в доме.

Фен. Этот небольшой прибор создает вокруг себя поле в 7 раз более мощное, нежели посудомоечная машина. Дело в том, что ему требуется больше мощности для генерирования теплоты.

Электронные часы. Они более безопасные, чем их цифровые электронные аналоги. Последние создают вокруг себя ЭМП. Вот почему часы на батарейках предпочтительнее.

Компьютеры или терминалы. Мониторы излучают как низкие ЭМП, так и высокочастотные радиополя. Поэтому те, кто подолгу работает на компьютере, должны принять меры предосторожности: использовать защитные экраны;

заменить устаревшие мониторы, которые являются источником радиации. Защитный экран не уменьшает излучение, но препятствует усталости глаз и возникновению головной боли. В любом случае сидите подальше от компьютера, и по возможности пусть он будет с большим экраном, чтобы лучше видеть текст.

Телевизоры и видеомагнитофоны. Телевизоры, как и компьютеры, излучают низкочастотные поля. Дети должны находиться на расстоянии до двух метров от включенного телевизора. Видеомагнитофонов не стоит бояться, ибо они не создают опасных излучений.

Электроодеяла. Если под ним спит беременная, то зародыш, органы и нервная система которого развиваются в утробе матери, может заполучить огромное количество ЭМП. Поэтому рекомендую будущим мамам пользоваться шерстяным одеялом.

Микроволновые печи. Они излучают наибольшее количество ЭМП по сравнению с другими домашними электроприборами. Не стоит поэтому подолгу находиться перед включенной микроволновой печью.

Мобильные телефоны. Они излучают мощные электромагнитные поля, которые могут проникать в ткани тела, утверждает Всемирная организация здравоохранения. Более того, такие телефоны (мобильные и сотовые) могут отрицательно воздействовать на мозг, но, вопреки домыслам, не вызывают рака мозга. А вот усилить кровяное давление, вызвать головные боли могут. Поэтому рекомендуется держать микрофон подальше от уха.

Кухонные комбайны. У электросмесителей мощный мотор, излучающий сильные ЭМП. У тостеров нет такого мотора, но они используют много энергии для подогрева, излучая ЭМП. Поэтому лучше держаться подальше от включенных тостеров.

Анатомия болезни

Александр ГЛЕБКО,
кандидат медицинских наук

НЕ НАДО ПЛЕВАТЬ НА БРОНХИТ!

«Я курю по пачке в день вот уже больше четверти века, – пишет наш читатель Василий Николаевич Петухов из Перми. – Конечно, я и сам понимаю, что в привычке к табаку ничего хорошего нет. Но целый день за баранкой – я работаю шофером – волнений и усталости хватает, как здесь не закурить? В последнее время стал сильно кашлять, особенно по утрам. Врачи говорят, что у меня бронхит...»

А вот Т. А. Николаева из Петрозаводска не курит, но: «...каждую осень или зиму обязательно болею острым бронхитом. Кажется, и одеваюсь тепло, и шею шарфом укрываю, а все равно простуживаюсь. Потом – кашель, плохое самочувствие, неделю-две не ходишь на работу».

Подобных писем в редакционной почте немало, ведь бронхит – одно из самых распространенных заболеваний органов дыхания. К сожалению, нередко люди считают бронхит пустяковым делом, на которое можно, как говорится, наплевать и забыть. Недуг такого отношения не прощает...

ВОСПАЛЕНИЕ БРОНХОВ

В академическом «Словаре медицинских терминов» после слова «бронхит» перечислено несколько десятков разновидностей этого заболевания. Однако суть от многообразия форм и причин возникновения бронхита не меняется: это всегда воспаление бронхов.

Бронхи занимают важное место в дыхательной системе человека, каждые сутки через них проходит около двенадцати-пятнадцати тысяч литров воздуха. Вначале атмосферный воздух при дыхании попадает в нос. Пройдя через носовые ходы и согревшись, очистившись от пыли и микроскопических веществ, воздух поступает в гортань и трахею, состоящую из хрящевых полуколец, к которым сзади примыкает пищевод. Длина трахеи составляет около 15 см. На уровне 4-5-го грудных позвонков трахея делится на два главных бронха – правый и левый. Главные бронхи входят каждый в свое легкое – правое и левое, где, в свою оче-

редь, делятся на более мелкие бронхи, образуя так называемое бронхиальное дерево. С каждой новой «веточкой» диаметр бронхов уменьшается, пока они не становятся совсем микроскопическими бронхиолами, которых насчитывается до 25 миллионов. Бронхи, как и все дыхательные пути, изнутри выстланы слизистой оболочкой, выполняющей защитную функцию – увлажнение и удерживание мелких инородных частиц, которые все-таки попадают сюда с током воздуха.

Вся слизистая оболочка дыхательных путей от носа до легких покрыта мерцательным эпителием, состоящим из реснитчатых клеток. Названы они так по той причине, что подобно ресницам эти клетки постоянно «моргают», совершая за час около 40 тысяч колебаний. Кроме реснитчатых в эпителии бронхов имеются и другие типы клеток – базальные и бокаловидные. Базальные клетки располагаются в основании эпителия. Бокаловидные клетки образуют особый слизистый секрет, входящий в состав мокроты и состоящий из жидкой и плотной части. В жидкую часть входят белки крови и клетки эпителия. Плотную часть составляют слизь и белковые соединения – гликопротеины, от которых зависит вязкость секрета. В норме в бронхах содержится около 100 мл такой слизи, при воспалении ее количество значительно увеличивается, она становится более вязкая, тягучая.

Слизистая оболочка бронхов и становится тем местом, где разворачивается война защитных сил организма с воспалением, возникшим из-за микробов, попавших из внешнего мира с воздухом или поступивших с кровью или лимфой из других очагов воспаления в организме – носоглотки, придаточных пазух носа, зубов. Нередко воспаление в бронхах становится следствием аллергической реакции от запаха цветов, вдыхаемых вредных веществ, никотина, производных серы, хлора, аммиака.

Как и многие другие заболевания, бронхит может протекать в острой форме или принимать затяжной, хронический характер.

Острый бронхит, как правило, вызывается респираторными вирусами, к которым может вторично присоединяться микробная флора, обитающая в дыхательных путях (стрептококки, пневмококки, грибки и др.). Пусковым моментом острого бронхита часто становится переохлаждение, пребывание в мокрой обуви. Однако иногда острая форма бронхита возникает как проявление или осложнение другого заболевания.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), бронхит считается хроническим при наличии у больного кашля с выделением мокроты, «продолжающегося не менее трех месяцев в году на протяжении хотя бы двух лет». Хронический бронхит на сегодняшний день – самая распространенная форма заболеваний легких. Более того, в большинстве стран мира отмечается тенденция к росту заболеваемости хроническим бронхитом, что, по мнению медиков, связано с ухудшением экологии, повсеместным распространением курения, снижением эффективности антибиотиков и, как ни парадоксально, увеличением продолжительности жизни – хронический бронхит «любит» пожилых людей...

НЕ КАШЛЯЙ! МУЖ ДОМА...

Такую игривую народную пословицу, говоря о слове «кашель», приводит Владимир Иванович Даль в своем «Толковом словаре живого великорусского языка». Спорить с доктором Далем не приходится: с кашлем не до любовных утех... А ведь именно приступы кашля – характерный признак бронхита.

Заболевание частенько начинается с ощущения першения и саднения за грудиной, чувства разбитости, вялости. Вскоре появляется сухой болезненный кашель, носящий приступообразный характер. Через день-другой начинает отходить слизистая или слизисто-гнойная мокрота. При длительных приступах кашля возможны головная боль, и порой ка-

шель бывает столь интенсивным, что сопровождается головной болью, неприятными ощущениями в грудной клетке. При остром бронхите больных также беспокоят слабость, озноб, повышение температуры до 37-38°С, головная боль, боль в мышцах, разбитость, адинамия.

При тяжелых формах острого бронхита за счет отека стенок бронхов и закупорки их мокротой может возникать нарушение бронхиальной проходимости, сопровождающееся нарушением вентиляции легких. В результате отмечаются усиление одышки, цианоз, свистящие хрипы в легких, особенно на выдохе и в горизонтальном положении. В таких ситуациях существует опасность, что острая форма заболевания может перейти в хроническую.

Анализ крови при остром бронхите обычно показывает, что резко увеличивается число лейкоцитов (белых телец крови), увеличивается СОЭ. При рентгенологическом исследовании могут определяться расширение корней легких, легочный рисунок на рентгенограмме становится более усилен, контрастен.

Острый бронхит обычно заканчивается выздоровлением в течение 2-3 недель. Однако функция внешнего дыхания и бронхиальная проходимость, как правило, восстанавливаются дольше – не менее месяца. Если клиническое выздоровление происходит медленнее и наступает через 4-6 недель от начала заболевания, то врачи говорят о затяжном течении бронхита. Серьезным осложнением острого бронхита может стать пневмония (воспаление легких) или переход острой формы в хроническую, что особенно часто наблюдается у пожилых людей и ослабленных больных.

Наиболее характерными клиническими проявлениями хронического бронхита служат все тот же кашель с мокротой и одышка. Но характер кашля при этой форме недуга становится иным. В начале заболевания кашель с отделением сли-

зистой мокроты возникает по утрам. Постепенно кашель начинает беспокоить в течение всего дня, усиливаясь в холодную погоду. С годами он становится постоянным, надсадным и мучительным. Количество мокроты увеличивается, она становится слизисто-гнойной или гнойной. Появляется и прогрессирует одышка.

Тяжелым проявлением болезни является обструктивный синдром, когда избыток слизи в бронхиальном дереве, сочетаясь со спазмом бронхов, нарушает нормальное прохождение воздуха через бронхи и приводит к приступам удушья. Исходом хронического воспалительного процесса становятся склероз бронхиальной стенки, атрофия желез, мышц, эластических волокон и хрящей бронхов, развитие эмфиземы легких. Возможно сужение просвета бронха или образование патологически расширенных участков – бронхоэктазов. С годами у таких больных прогрессирует картина дыхательной недостаточности, а одышка, кашель, мокрота становятся печальными реалиями бытия. Что и говорить, «плевый» бронхит способен изрядно испортить жизнь любому человеку...

ЛЕЧЕНИЕ

При остром бронхите больному необходимы полупостельный или постельный режим, усиленное питание, обильное теплое питье (чай с малиновым вареньем или медом, молоко с содой или пополам с минеральной водой, настой малины, липового цвета), подогретые щелочные минеральные воды (смирновская, славяновская и др.).

Курение во время острого бронхита категорически запрещается – лучше, воспользовавшись этой вынужденной паузой, забыть о вредной привычке навсегда.

Применение банок, горчичников на грудь и спину, перцового пластыря возможно только с разрешения врача. Комната, где находится больной, должна быть теплой, но хорошо проветриваться.

Многие при первых симптомах заболевания стараются сразу начать прием антибиотиков, благо их можно приобре-

сти в аптеке без всяких рецептов. На самом деле эти препараты необходимо применять очень осторожно. Не следует забывать, что антибиотики обладают сильными побочными действиями: способны подавить нормальную кишечную флору, понизить иммунитет. Чем сильнее антибиотик, тем серьезнее могут быть осложнения. При отсутствии гнойной мокроты, воспалительных изменений в крови от антибиотиков лучше отказаться.

Попробуйте обойтись более простыми медикаментозными средствами, к тому же прошедшими проверку временем: аспирин по 0,5 г 3 раза в день, парацетамол, отхаркивающие средства. Хорошим отхаркивающим эффектом обладают листья подорожника, мать-и-мачехи, трава чабреца (см. стр. 21 и 29), корни девясила, трава термопсиса, побеги багульника, плоды аниса. Их можно купить в аптеке в виде брикетов. Разовую дозу такого брикета (одну дольку) заливают стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают и пьют в теплом виде по стакану 3-4 раза в день. От приступов мучительного сухого кашля существует немало эффективных препаратов:

Мукалтин — принимают по 1-2 таблетки перед едой три-четыре раза в день. Курс лечения — в среднем семь-десять дней.

Пертуссин — назначают по 1 ст. ложке три раза в день.

Терпингидрат — по 1-2 таблетки три раза в день.

Бромгексин — по 2 таблетки три раза в день. Действие препарата начинает проявляться через день-два после начала лечения. Курс лечения может продлиться до двух-трех недель. Изредка отмечаются аллергические реакции — кожная сыпь, зуд. В таких случаях необходимо прекратить прием препарата.

Йодид калия применяют в виде 3-процентного раствора по 1 ст. ложке пять раз в день, запивая большим объемом жидкости. Через неделю необходимо сделать двухдневный перерыв.

Если эти лекарства не помогают, врачи выписывают средства, подавляющие кашлевый рефлекс. Чаще всего – кодеин.

Его назначают в виде таблеток, порошков и микстур по 0,01 г на прием. Максимальная суточная доза составляет 0,2 г. Этот препарат способен вызвать привыкание, поэтому пользоваться им надо с осторожностью.

Кодеин входит в состав кодтерпина, который принимают по 1 таблетке два-три раза в день.

Тусупрекс – противокашлевое средство, не вызывающее привыкания. Назначают внутрь по 10-20 мг три-четыре раза в день.

Либексин хорошо подавляет кашлевый рефлекс. Принимают по 0,1 г три-четыре раза в день.

Показаны ингаляции отхаркивающих средств, а также подогретой щелочной воды, 2%-го раствора гидрокарбоната натрия, эвкалиптового, анисового масла с помощью парового, ультразвукового ингаляторов. Ингаляции проводят по 5 минут 3-4 раза в день в течение 3-5 дней.

Для проведения паровой ингаляции можно приспособить кастрюлю, в которой нагревается 4-5 стаканов воды с добавлением в нее различных лекарств, обусловливающих мягкое противовоспалительное действие (5-10 капель 5-10%-ной настойки йода, 1 ст. ложку измельченных листьев эвкалипта, 1 ч. ложку эвкалиптового, ментолового или анисового масла). Из плотной бумаги сворачивают конусовидную воронку, широким концом которой плотно прикрывают кастрюлю, при этом больной дышит через узкий конец воронки, вводимый в рот. Дышать паром над кастрюлей можно, закрывшись широким полотенцем или простыней. Во всех случаях расстояние от рта больного до места выхода пара должно составлять 20-30 см, имея в виду, что чем больше это расстояние, тем ниже температура пара. Указанные тепловые ингаляции следует проводить по 5 минут несколько раз в день в течение 3-5 дней.

Для лечения острого аллергического бронхита используют антигистаминные средства (диазолин, тавегил, супрас-

тин и др.), бронхолитики, интал, задитен; в тяжелых случаях – глюкокортикоиды.

Лечение хронического бронхита следует начинать как можно раньше, оно должно быть индивидуализированным и непрерывным. Необходимо устранить внешние факторы, провоцирующие недуг, а лечение должно быть направлено на ликвидацию воспалительного процесса в бронхах, улучшение бронхиальной проходимости, восстановление нормального иммунного фона организма. При лечении хронического бронхита без антибиотиков, к сожалению, не обойтись. Их назначают курсами после определения чувствительности к ним микрофлоры, взятой из мокроты.

Больным также показаны отхаркивающие, муколитические и бронхорасширяющие средства. Отхаркивающим эффектом обладают калия йодид, настои термопсиса, алтейного корня (см. стр. 85), листьев мать-и-мачехи, подорожника, муколитики, производные цистеина и протеолитические ферменты. Рекомендуются ингаляции фитонцидов чеснока или лука (сок чеснока и лука готовят перед ингаляцией, смешивают с 0,25%-ным раствором новокаина или изотоническим раствором натрия хлорида в пропорции: 1 часть сока и 3 части растворителя).

ПРОФИЛАКТИКА

Конечно, любую болезнь легче предупредить, чем излечить. Это полностью относится к острому бронхиту. Следует защищать горло от холода, а вот одеваться излишне тепло не стоит – при ходьбе, движении вы будете перегреваться, потеть, что затем может повлечь простуду.

Для людей, часто болеющих бронхитами, тонзиллитами, ангинами, закаливание поможет избавиться от надоедливого недуга. Процесс закаливания позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

Для того чтобы получить оздоровительный эффект, каждое холодовое воздействие должно соответствовать возможностям организма. Положительный эффект возникает только в том случае, когда тепловая реакция «перекрывает» охлаждение. Переохлаждение, особенно для начинающих, неподготовленных людей, недопустимо. Местное закаливание направлено на повышение температурной устойчивости наиболее уязвимых для холода участков тела. Особенно полезно закаливание ступней ног и носоглотки.

Закаливание ступней проводят с помощью ножных ванн. Начинают с температуры воды 26-28^0 С, постепенно понижая ее на 1-2^0 в неделю, и доводят до 12-14^0. После каждой ножной ванны стопы тщательно, до покраснения протирают.

Хорошо зарекомендовали себя контрастные ванны для ног. В один таз наливают горячую воду (до 40^0 С), а в другой – холодную (18-20^0 С). Сначала ноги опускают на одну-две минуты в горячую воду, а затем на 30 секунд в холодную. Такие перемены производят 3-4 раза. Контрастные ванны надо делать ежедневно, лучше вечером, постепенно повышая температуру горячей воды и понижая холодной.

Закаливание носоглотки проходит в два этапа. На первом этапе приучают носовые ходы к промыванию теплой водой (32-35^0 С). Пипеткой закапайте воду в каждую ноздрю. Втягивать воду надо на вдохе, запрокинув голову назад.

После того как привычка к промыванию носовых ходов выработана и процедура воспринимается спокойно, переходите к промыванию более холодной водой. Промывание носовых ходов следует сочетать с полосканием глотки. Температура воды подбирается по такому же правилу – от нейтральной через прохладную к холодной.

Закаливание носоглотки является заключительной частью водных процедур, выполняемых после утренней гигиенической гимнастики. Закаливание ступней ног рекомендуется производить перед сном, после чего следует повторить полоскание горла.

Прогулки на свежем воздухе, солнечные ванны, купание в реке, озере, море – лучшие средства, которые придумала природа для защиты от многих недугов. Постарайтесь же воспользоваться этими «лекарствами» в полной мере!

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Говоря о лечении бронхита, мы уже не раз упомянули название различных лекарственных растений, обладающих отхаркивающим свойством (подорожник, мать-и-мачеха, трава чабреца, корни девясила, трава термопсиса, побеги багульника, плоды аниса). Однако список рецептов из арсенала народной медицины далеко не исчерпывается этими названиями.

Правильный выбор лекарственных растений позволяет уменьшить дозы традиционных медикаментозных средств, оказывает дополнительный противовоспалительный эффект, улучшает отхождение мокроты, уменьшает проявления аллергии. Необходимо, однако, помнить, что некоторые растения способны вызвать аллергические реакции, поэтому при выборе лекарств из зеленой аптеки необходимо соблюдать осторожность.

В начальной стадии заболевания для облегчения неприятностей, связанных с кашлем, рекомендуется пить теплую молочную сыворотку. Время от времени сосать сахар с каплей миндального масла. Хорошим отхаркивающим средством является сок репчатого лука. Лучше заменить привычный кофе или чай на горячее молоко с медом и щепоткой соды.

Вместо горчичников можно использовать старинное средство, которое выписывал своим пациентам знаменитый врач и алхимик Парацельс, – горец перечный (водяной перец).

При бронхитах показаны различные грудные чаи и настои.

Корень солодки – 10,0, корень фиалки – 10,0, трава тимьяна – 40,0. Стакан настоя выпивать в четыре приема за день. Бронхиальная проходимость заметно улучшается через 45-60 минут и сохраняется в течение пяти-шести часов.

Трава тимьяна – 10,0, листья мать-и-мачехи – 10,0, корень девясила – 10,0, плоды аниса – 10,0. Стакан настоя выпивают в четыре приема за день.

Трава эфедры хвощевой – 10,0 (см. стр 33), листья крапивы двудомной – 10,0, корень девясила – 10,0, цветки боярышника

— 15,0, цветки календулы лекарственной — 15,0, листья подорожника большого — 25,0. Настой принимают по 1/2 стакана три-четыре раза в день после еды.

Плоды аниса — 10,0, плоды фенхеля — 10,0, трава тимьяна — 10,0, корень солодки — 10,0, сосновые почки — 10,0. Стакан настоя выпивают за четыре приема за день.

Трава донника лекарственного — 5,0 (см. стр. 37), трава тимьяна — 5,0, плоды фенхеля — 5,0, листья мяты перечной — 5,0 (см. стр. 77), листья подорожника — 10,0, корень алтея — 10,0, корень солодки — 10,0, листья мать-и-мачехи — 20,0. Стакан отвара принимают в теплом виде в течение дня в несколько приемов.

1 ст. ложку измельченной травы хвоща полевого (см. стр. 97) заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2-3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5-6 раз в день.

Стакан свежего морковного сока смешать с 3 ложками меда. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

1 ч. ложку почек сосны обыкновенной отварить в стакане воды в закрытом сосуде, настоять 2 часа. Выпить в 3 приема в течение дня.

Стакан молока налить в эмалированную кастрюлю, насыпать 1 ст. ложку сухой травы шалфея (см. стр. 101). Вскипятить в закрытой кастрюле на слабом огне, остудить, процедить. Снова вскипятить, сняв крышку. Пить перед сном в горячем виде.

Отварить картофель в мундире, растолочь. Добавить столовую ложку подсолнечного масла и 2-3 капли йода. Хорошо перемешать и положить на тряпку, которую разместить на груди больного. Сверху укутать как компресс. Когда остынет — снять.

Взять 1 ст. ложку цветков липы мелколистной на стакан кипятка. Настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана два раза в день.

Натереть на терке черную редьку и отжать сок через марлю. Смешать с 5 ложками меда. Пить по 2 ст. ложки два раза в день.

На стакан молока взять десертную ложку растопленного нутряного сала. Размешать и выпить.

На бутылку кагора взять 4 больших листа алоэ. Настаивать пять дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- О жизни «на гребне волны» и «осени жизни»
- «Лунная» диетология
- Проращиваем все!
- Анекдоты от Фаины Раневской

Дорогие читательницы!

От души поздравляю вас с наступившим Новым годом! Будьте счастливы, красивы, молоды душой и телом! Пусть друзья, родные, близкие — все те, кого вы любите и цените, чаще собираются в ваших домах и не только ради угощения, ведь дружеское общение, совместное творчество, все то, что шутливо называют «пиром духа», не менее важны, чем «пир для наших желудков». И к каким бы «званым ужинам» вы ни готовились, не забывайте про себя, любимую. А то, как у нас водится, стол ломится от угощений, а хозяйка руки от усталости поднять не может, сидит бледная и недовольная.

Вот уже больше месяца зима властвует на просторах России.

«Снежное» стихотворение дарит читательницам «Женского клуба» московская поэтесса Алла Захарова.

* * *

Убаюканные метелью,
Спят дома в ледяных венцах;
Жмутся в снежных жакетах ели,
И не видно зиме конца.

Стынет в рамке окна картина:
Это перьями белых роз
И хвостами седых павлинов
Изукрасил стекло мороз.

Средь горбатых сугробов снега
Не проехать и не пройти.
И все кажется: кто-то с неба
Сыплет белое конфетти.

Разговор по душам

ЖИЗНЬ «НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ» И «ОСЕНЬ ЖИЗНИ»

Пришло к нам в редакцию письмо — интересное, необычное, письмо-исповедь, письмо — история жизни. Будь моя воля,

я бы дала его создательнице приз – «За самое длинное и обстоятельное письмо года», целых 17 страниц (!) исписаны аккуратным четким почерком. Пришло оно из города Губкина Белгородской области. Автор письма – уже немолодая, можно сказать, пожилая женщина по имени Анна Ивановна. Она не просит совета, не ищет выхода из тупиковой ситуации, не ждет помощи. Ее письмо – волнующий рассказ о трудной послевоенной молодости, радостях и тревогах ее большой семьи, об испытаниях, выпавших на долю ее поколения (муж, будучи подростком, потерял кисть руки), о музыке, которая «красной нитью» прошла через всю ее жизнь. Вопрос, звучащий в конце письма, скорее риторический и не требует ответа: «...на склоне лет своих не знаю, какого «рожна» мне не хватает?»

И все же... Есть в письме то ли недосказанность, то ли сожаление, а может быть, и то, и другое одновременно. Формат нашего журнала не позволяет привести письмо полностью, но вот несколько выдержек из него.

«В браке мы прожили 53 года. Родили, вырастили и воспитали троих детей (два сына и дочь), имеем двух внуков и двух внучек...

Брак наш нельзя назвать счастливым и заключенным по любви. Скорее всего, это был брак по необходимости – у меня по возрастной, а у мужа еще и по бытовой...Но был ли у меня выбор? А потом, чего греха таить? Вокальные способности моего избранника мне были небезразличны».

От себя добавлю, что муж Анны Ивановны – человек, судя по всему, очень талантливый, обладал от природы абсолютным музыкальным слухом и красивым голосом. Не имея возможности получить музыкальное образование (причинами были и травма, и само нелегкое военное время), он, слушая радио, разучил «на слух» все песни и арии из опер, подходящие для его голоса. И увлек музыкой свою невесту – вместе с ним Анна Ивановна побывала на всех спектаклях Большого театра (после войны они оба учились в Москве).

Анна Ивановна пишет, что не была влюблена в своего мужа, но восхищалась его великолепным голосом и музыкальностью, которая перешла «по наследству» к детям – ее дочь, младший сын и старшая внучка занимаются музыкой.

Не было пылкой влюбленности, но была дружба, была увлеченность, было уважение. А разве этого так уж мало для крепкого брака? Возможно, семейная жизнь Анны Ивановны была

бы счастливее, если бы муж не злоупотреблял терпением жены, периодически «прикладываясь» к спиртным напиткам, но ведь прожить вместе 53 года дано далеко не всем! Значит, брак оказался прочным, что подтверждает известную мудрость: «Супруги должны смотреть не друг на друга, а **в одну сторону**».

Но по-настоящему Анна Ивановна раскрылась не в любви (так сложилось), а в своих детях. *«Самые лучшие годы моей жизни – это годы, когда дети все жили дома, когда каждый вносил в жизнь долю радости общения, любви, внимания и заботы. Тогда я воспринимала это как должное и думала, что так будет всегда. Сейчас, на склоне лет, коротая длинные дни одиночества, я вспоминаю все это, как волшебную сказку. Сейчас меня никто не забыл, я ни в чем не нуждаюсь, кроме внимания и общения».*

«...Думала, что так будет всегда» – так чаще всего мы относимся к самым счастливым моментам своей жизни. Известный факт: чем человек счастливее, тем быстрее и неуловимее летит время, но чем тяжелее дни его жизни – тем дольше они тянутся. Таковы мы, смертные грешные люди, и когда рядом с нами Счастье, многие ли это понимают, а понимая, ценят? Об этом уже шел разговор в предыдущем «Женском клубе», и повторяться не стоит. Но, даже если Счастье в прошлом, и ты это осознал только сейчас, спустя годы, есть утешение – оно, твое счастье, БЫЛО. А это, согласитесь, не так уж мало.

Одиночество – нередкий «спутник» пожилого человека, но особенно в нашей стране много одиноких пенсионеров. В развитых странах Западной Европы и Америки у людей преклонного возраста благодаря высокому уровню медицинской помощи и социального обеспечения гораздо больше шансов оказаться «в компании» и интересно провести досуг. Их принцип – «мы растили детей, мы работали, нам было некогда, а теперь мы хотим увидеть мир». Они мобильны и открыты: пожилая супружеская пара с фотоаппаратами, видеокамерами, в легких шортах и кроссовках – обычное явление в любом уголке Земли. Будем надеяться, что со временем такие добрые «привычки старости» – путешествовать по миру, увлекаться всем новым, не стесняться петь и танцевать, сколько бы лет тебе ни стукнуло, появятся и у российских пенсионеров.

А пока мне хочется со страниц журнала обратиться ко всем, у кого есть пожилые родители, живущие отдельно, в других городах и поселках: «Звоните родителям, пишите им

чаще, вспоминайте о них не только перед праздниками и днями рождений! Взрослые дети, ваша жизнь полна и насыщена, вы сейчас «на гребне волны», так поделитесь своими впечатлениями и положительными эмоциями с теми, кому этих впечатлений так недостает, кто в силу возраста и состояния здоровья стал менее активным и подвижным».

И все же пожилой возраст – время раздумий и воспоминаний: о себе, о своей жизни, о победах и несбывшихся желаниях. Возможно, «осень жизни» для этого и существует, и надо ее, как писал Эльдар Рязанов, «не скорбя благословить».

Дорогие читательницы! Пишите нам, рассказывайте о себе, задавайте вопросы! Ждем ваших писем!

Лунный календарь советует

«ЛУННАЯ» ДИЕТОЛОГИЯ

Астрологи не случайно считают Луну, наше «ночное светило», хранительницей и заступницей женщин. Согласно представлениям восточных мудрецов и целителей о единстве всего сущего во Вселенной, Луна является средоточием энергии Инь – энергии пассивной, мягкой, женской, волнистой. В то время как Солнце со своей активной, напористой, прямолинейной энергией Ян способствует процветанию мужского начала на Земле.

Наши прапрабабушки для сохранения красоты и молодости, да и для успешного ведения хозяйства во всем «советовались» с Луной и нет-нет, да и поглядывали на нее: круглобокая она или «серпик» на небе сияет и куда это серпик своими «рожками» повернут – на рост или на убывание. Все делали наши предки с оглядкой на Луну – и когда хлеб сеяли, и когда деревья для строительства дома рубили, и когда льняные холсты белили, и когда капусту квасили. Эти знания перешли к ним от их дедов и прадедов, живших в гармонии с природой.

Давным-давно, за много столетий до наступления новой эры звездочеты и жрецы создали астрологию – науку о звездах. Они установили, что из всего бесчисленного числа звезд сильнее всего на человека, его жизнь, здоровье, характер и даже судьбу влия-

ют Солнце, Луна и еще 12 созвездий, образующих так называемый Зодиакальный Круг. Это созвездия Овна, Тельца, Близнецов, Рака, Льва, Девы, Весов, Скорпиона, Стрельца, Козерога, Водолея и Рыб. Наша планета Земля постоянно находится в движении, плавно перемещаясь по своей орбите вокруг Солнца. Свет его, вернее, его энергия, периодически сливается с энергией этих созвездий – а ведь это не просто светящиеся точки на небосклоне, созвездия – это огромные скопления галактик, каждая из которых – миллионы и миллионы таких звезд, как наше Солнце. Представляете, какую мощную энергию они несут! Все живые существа ее ощущают, несмотря на огромные расстояния, отделяющие эти созвездия от Земли. Солнце «проходит», как говорят астрологи, одно зодиакальное созвездие в течение примерно месяца, а Луна «гостит» у каждого знака Зодиака всего 3-4 дня. Причем в соответствии с законами гармонии Вселенной трижды она посещает знаки стихии Огня (Овна, Льва и Стрельца), трижды – знаки стихии Воды (Рака, Скорпиона, Рыб), три раза бывает у знаков стихии Земли (Тельца, Девы и Козерога) и столько же – у знаков стихии Воздуха (Близнецов, Весов и Водолея).

Вот и подошли мы к самому главному – если энергия, которую несут нам Солнце, Луна и зодиакальные созвездия, все время меняется, значит, что-то меняется и внутри человеческого организма. Так оно и есть. Почему-то в одни дни нам просто до слез хочется чего-то мучного и сладкого, а в другие – острого или соленого. Наш организм без участия сознания «чувствует» космические вибрации и старается под них подстроиться, так, значит, не мешать ему в этом надо, а помогать.

Сейчас огромной популярностью у женщин пользуются различные диеты для похудения и оздоровления. Дамы с воодушевлением «садятся» на кефирные, рисовые, безуглеводные и прочие диеты. И далеко не всегда добиваются результата. А ведь достаточно отыскать глазами на темном небе Луну и послушать ее «подсказки».

Подсказка 1

Когда Луна «растет», то есть проходит фазу от новолуния (на небосводе появляется тоненький серпик) до полнолуния (Луна предстает во всей красе и становится яркой и круглой), все живое, в том числе и человеческий организм, энергию накапливает. Поэтому всю пищу, которую мы едим в

это время, организм старается максимально усвоить, а если мы что-то съели с избытком, даже чуть-чуть, – все это немедленно будет отложено «про запас».

Поэтому на растущей Луне женщинам, уже имеющим избыточный вес, очень нежелательно переедать. Лучше покидать стол с легким чувством голода. Начинать диеты и проводить разгрузочные дни также нецелесообразно, затраченные усилия и нервы (ведь ограничение в еде больно бьет по нервной системе) не оправдаются.

Подсказка 2

Во время своей третьей и четвертой фазы, когда Луна из круглого «блинчика» превращается опять в серпик, а потом на 2 дня исчезает с небосклона, организм стремится отдать накопленные запасы. Если при растущей Луне мы вели себя осмотрительно и не переедали, то на убывающей Луне можно себя немного побаловать и съесть то, что калорийно и не так уж полезно, но очень вкусно. Зато и проведенные в это время диета или разгрузочные дни окажутся намного эффективнее и помогут сбросить гораздо больше лишних килограммов.

Подсказка 3

Тем женщинам, чей вес находится в норме, именно на убывающей Луне следует проводить очистительные процедуры и принимать травяные сборы для избавления организма от накопившихся шлаков и токсинов.

Пища наша

ПРОРАЩИВАЕМ ВСЕ!

Приверженцы здорового питания призывают потреблять только «живую» пищу (выращенную без применения агрохимии и не подвергнутую тепловой обработке). В списке «живых» с большим отрывом лидируют проростки – пророщенные семена, зерна и бобы. Диетологи и медики разделились во взглядах – одни признали зеленые росточки чудом и панацеей чуть ли не от всех болезней, а другие – не более чем витаминным дополнением к питанию зимой и ранней весной, не превосходящим по своим полезным качествам свежие фрукты и овощи.

Пророщенное зерно, или проростки, – это набухшие зернышки с чуть проклюнувшимися маленькими (не более 2 миллиметров!) росточками.

Получают их обыкновенным замачиванием семян на 1-2 суток. Считаются самыми полезными, так как содержат большое количество ферментов и необходимых аминокислот.

КАКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЮТ НА ОРГАНИЗМ?

– укрепляют иммунитет
– очищают организм от отмерших клеток
– нейтрализуют токсины, радионуклиды, тяжелые металлы
– выводят лишний холестерин
– оздоравливают кожу и волосы
– укрепляют зубы и кости
– нормализуют деятельность печени и кишечника
– рассасывают различные новообразования, полипы, кисты, фибромы и др.
– обогащают кровь кислородом
– заживляют раны
– восстанавливают мышечную гибкость и подвижность суставов
– излечивают ожирение.

Можно проращивать: пшеницу, рожь, ячмень, овес, просо, гречиху, подсолнечник, все бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, турецкий горошек, люцерну и др.).

Из пророщенной пшеницы при помощи миксера или мясорубки готовят молочко, самый полезный продукт для лечения и оздоровления организма. Оно подходит и детям, и взрослым всех возрастов. В молочко можно добавлять мед, орехи, сухофрукты по желанию. Лучше всего употреблять утром натощак. Проростки пшеницы поставляют витамины группы В и Е, содержат много железа, кальция, фосфора, магния.

ПРОРАЩИВАЕМ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Правило первое. Зерно.

К выбору зерна или семян подойдите очень внимательно. Нужно обязательно отбраковать все прелые, покрытые чер-

МЯТА перечная

Мята перечная – лекарственное растение, выведенное в Англии в XVII веке путем гибридизации дикорастущих видов. В диком виде нигде не встречается. Хорошо размножается вегетативно отрезками корневищ и отрезками молодых верхушек стеблей с 2-3 парами листьев; поставленные в воду, они быстро дают корешки, после чего их можно высаживать в грунт. Цветет с конца июня до сентября. Хороший нектаронос. В культуре различают две основные формы перечной мяты: черную, имеющую темный красно-фиолетовый оттенок стебля и листьев, и белую со светло-зелеными стеблями и листьями. В лекарственных целях используют листья, которые собирают в фазе бутонизации и начала цветения растения. Ментол, содержащийся в листьях мяты, обладает обезболивающим, спазмолитическим и антисептическим свойствами, вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов. Внутрь применяется при стенокардии, болях в областях желудка и кишечника. Является основным компонентом всем известного валидола. Наружно применяется при невралгических болях, зубной боли, как антисептическое и болеутоляющее средство при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, при бронхите и бронхоэктазах. Настои и настойки из листьев мяты применяются как средство для улучшения пищеварения, повышения аппетита, против тошноты и рвоты. Свежие и сушеные листья и цветки используются в качестве приправы к салатам, супам, овощным и мясным блюдам, для ароматизации соусов, чайных смесей. Мята входит в состав чаев: желчегонного, потогонного, успокаивающего, желудочного и в сборы, предназначенные для ванн *(см. стр. 16, 68, 84).*

ными пятнами, пораженные грибком или плесенью. Зеленые и недоспелые тоже не годятся, они еще не накопили достаточно полезных веществ.

Лучше приобретать зерно и бобы в магазинах здорового питания. Обратите внимание на срок годности – семена, хранящиеся более 1 года, прорастают значительно хуже.

Правило второе. Замачивание.

Наполните емкость с зерном прохладной водой и как следует промойте. Всплывшие зерна не дадут всходов, они мертвы, поэтому слейте их вместе с водой. Если всплывших зерен слишком много (на 10 зерен приходится 3 и более неполноценных), хороших проростков вы не получите, придется выбросить всю порцию.

После промывания залейте зерна охлажденной кипяченой водой так, чтобы вода покрывала их с приличным запасом, – ведь в процессе набухания семена увеличиваются в объеме. Время замачивания зависит от величины семян: для мелких достаточно 5 часов, для средних – 8, а крупным надо «отмокать» не меньше 10-15 часов.

Правило третье. Проращивание.

Банку закройте марлей или любой крышкой с отверстиями, чтобы в нее не проникал солнечный свет, но был постоянный приток воздуха.

По истечении нужного времени воду аккуратно вылейте, а семена промывайте холодной проточной водой до тех пор, пока она не станет светлой. Откиньте зерно на сито или на дуршлаг и дайте стечь воде, затем положите его в тарелку под марлю. Зерно должно быть влажным, но не чересчур мокрым, иначе оно загниет. Через 1,5-2 дня появятся первые крохотные белые росточки, зерна уже готовы к употреблению.

• Нельзя использовать семена, предназначенные для посева в саду и огороде, ведь для лучшего хранения и уничтожения микробов их уже обработали ядохимикатами.

• Начинать «комнатное зерноводство» лучше со злаковых – пшеницы, ржи и овса. Бобовые вырастить сложнее,

так как при малейшем избытке воды они покрываются плесенью, а не прорастают, как положено.

• Чтобы избежать неприятностей со стороны кишечника (на зерне могут сохраняться различные микробы), не ленитесь по крайней мере тщательно промывать зерно перед замачиванием проточной водой.

• При покупке зерна и бобов обращайте внимание на засоренность его сорными семенами, камешками и другими примесями. При значительном загрязнении откажитесь от такой покупки.

• Для замачивания берите стеклянную, глиняную или эмалированную посуду.

• Семена прорастают ночью быстрее.

• Проростки можно хранить в холодильнике в стеклянной банке или полиэтиленовом пакете 2-3 дня.

• Непроросшие зерна обязательно выбрасывайте, ничего ценного в них нет, наоборот, в большом количестве они могут вызвать непроходимость кишечника.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТЫ ОТ ФАИНЫ РАНЕВСКОЙ

Фаина Георгиевна Раневская была поистине великой актрисой, но совершенно не разбиралась в тонкостях ведения домашнего хозяйства и сама себя иногда называла «бытовой дурой». Некоторые домработницы зачастую вели себя не как помощницы по хозяйству, а как настоящие завоеватели, но и им доставалось, когда Фаина Георгиевна начинала над ними подшучивать.

Вот как она просвещала домработницу, колдующую на кухне над очередным «кулинарным шедевром»:

– Зверей, которых мало, занесли в «Красную книгу», а которых много – в «Книгу о вкусной и здоровой пище».

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

КАК ПОГРУЗИТЬСЯ В ОБЪЯТИЯ МОРФЕЯ

Не спят домохозяйки и киноактрисы, политики и предприниматели, рабочие и служащие!.. В общем, вряд ли есть человек, хотя бы раз не испытавший того или иного нарушения сна. В свою очередь, именно бессонница нередко приводит к различного рода сбоям в работе организма. Вот почему так важно знать, как справляться с этой проблемой.

БЕССОННИЦА БЕССОННИЦЕ – РОЗНЬ

Ученые выделяют 3 основных типа бессонницы.

Случайная. Резкие изменения режима дня и стрессы приводят к тому, что долго не удается заснуть или же сон становится неглубоким, прерывистым.

Кратковременная. Серьезные огорчения (потеря работы, разлад в семье, денежные затруднения, несчастья, тревога за здоровье и т. д.) могут вызвать более длительные (от нескольких дней до нескольких месяцев) нарушения сна.

Хроническая. Болезни (особенно депрессия), работа в ночную смену, употребление алкоголя или наркотиков вызывают бессонницу, длящуюся месяцы и даже годы. И именно этот тип бессонницы столь часто присущ многим творческим личностям.

Многие просто не знают, что их бессонница – это всего лишь следствие опрометчивых поступков, совершенных незадолго до того, как они легли спать. Например, выпили крепкого кофе, посмотрели по телевизору боевик, «ужастик» или триллер, затеяли ссору с близкими, напились «под завязку» пива или вина, наелись чего-нибудь плотного или острого, послушали бодрую, громкую музыку, и т.д. и т.п.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы избежать бессонницы и погрузиться в объятия Морфея (так в греческой мифологии называли бога сновидений), следует соблюдать определенные правила.

• Начинайте расслабляться, «сбрасывая» накопившееся за день напряжение, уже в процессе возвращения домой с работы. По возможности пройдите путь (или часть его) пешком.

• Вечером еще раз прогуляйтесь. Только не забывайте, что все хорошо в меру: ваш моцион должен заканчиваться за часполтора до сна.

• Перед сном проветривайте комнату, а еще лучше спите с открытым окном. Наиболее здоровой температурой в спальне считается 15-17^{0}С.

• Если вам мешает какой-либо шум, купите в аптеке простейшее средство от него – так называемые беруши.

• Постельное белье должно быть не только чистым, но и красивым! Лучше всего из натурального хлопка. Цвет обоев в спальне (как и цвет постельного белья) тоже важен: голубой или нежно-салатовый успокаивает, помогает снимать напряжение.

• Посмотрите, как стоит ваша кровать. Магнитное поле Земли сильно влияет и на процессы сна, и на самочувствие спящего. Нужно спать головой на восток, тогда сон будет более спокойным и здоровым. Хуже всего спать головой на север – после такого сна человек чувствует себя разбитым, у него даже может болеть голова.

• Издавна снотворными напитками считаются молоко и кефир. В стакан молока или кефира добавьте 1-2 ч. ложки меда и выпейте за 30 минут до сна.

• Пожилым людям иногда помогает и крепкий чай, поскольку он расширяет кровеносные сосуды и тем самым улучшает кровообращение, снимает головные боли и улучшает настроение.

• Перед сном принимайте теплые (37,5-37,6^{0}С) ванны. В них можно добавлять хвойный экстракт, пихтовое масло или морскую (лучше ароматизированную) соль. Продолжительность таких ванн – до 15 минут. Начинать нужно с 5-7 минут и ежедневно добавлять по 1 минуте. Всего нужно принять 10-15 ванн (максимально 20).

• Помогает заснуть и простейший точечный массаж. Попробуйте в состоянии полного покоя и максимального мышеч-

ного расслабления помассировать указательным и большим пальцами так называемую гармонизирующую точку, расположенную примерно посредине мочки уха (сильно надавливать не нужно). Массаж окажется эффективнее, если его проводить с правой стороны (но если вы левша, то с левой).

УПРАЖНЕНИЕ АУТОТРЕНИНГА

При выполнении этого упражнения нужно максимально расслабиться, дышать спокойно. Представьте луч воображаемого фонарика, который будет освещать те части тела, на которых вы будете сосредоточивать свое внимание. Итак, медленно ведите этим лучом снизу вверх, переходя от ног к голове, повторяя или (еще лучше) представляя себе:

– Мое внимание сосредоточено на правой ноге...

– Расслабляется каждая клеточка моей правой ноги...

– Приятная расслабленность начинает заполнять кончики пальцев, мышцы голени, бедра...

– Я успокаиваюсь...

– Мне приятно и хорошо...

– Моя правая нога приятно расслаблена...

– Мое внимание переключается на левую ногу...

– Каждая мышца, каждая клеточка левой ноги начинают расслабляться...

– Приятная расслабленность заполняет кончики пальцев, все пальцы, мышцы голени...

– Я все больше и больше успокаиваюсь...

– Мое внимание переходит на правую руку...

– Расслабляются каждая мышца, каждая клеточка правой руки...

– Все больше расслабляются пальцы, кисть, предплечье и плечо правой руки...

– Я еще больше успокаиваюсь...

– Мне хорошо, легко и приятно...

– Моя правая рука полностью расслаблена...

– Внимание переключается на левую руку...

– Расслабляются каждая мышца, каждая клеточка моей левой руки...

– Все больше и больше приятно расслабляются пальцы, кисть, предплечье и плечо левой руки...

– Я еще лучше успокаиваюсь...
– Мне хорошо, легко и приятно...
– Моя левая рука полностью расслаблена...
– Мое внимание сосредоточивается на туловище...
– Начинают расслабляться мышцы живота, груди, спины и таза...
– Все мышцы туловища заполняет приятная, успокаивающая расслабленность...
– Я еще лучше успокаиваюсь...
– Мне хорошо, легко и приятно...
– А теперь мое внимание переходит на шею...
– Начинают расслабляться все мышцы, каждая клеточка шеи...
– Моя шея приятно расслаблена...
– Я еще больше успокаиваюсь...
– Я спокоен, я совершенно спокоен...
– Моя шея полностью расслаблена...
– Все мое внимание сосредоточивается на лице...
– Расслабляются мышцы губ, щек, век и лба...
– Мышцы моего лица расслабляются, как бы растекаются...
– Мое лицо напоминает мягкую поверхность спокойного, ласкового моря.
– Я предельно спокоен...
– Я отдыхаю...
– Дышится легко, свободно...
– Я растворяюсь в покое, отдыхе, сне...

С каждым разом такое самовнушение будет все глубже входить в ваше сознание и постепенно позволит вам легко переходить ко сну.

Ну а что делать, если Морфей все-таки не принимает вас в свои добрые объятия? Попробуйте воспользоваться одним из древнейших народных средств – положите под подушку немного полыни. Или мешочки с цветочными отдушками, которые действуют успокаивающе. Можете выпить 30-40 капель настойки пустырника или 20-30 капель настойки валерианы. А может быть, у вас есть под рукой экстракт синюхи? Тогда примите 1 таблетку. Но порой бывает достаточно выпить полстакана слабого чая с обычной мятой.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

• Цветки ромашки аптечной – 2 части, листья мяты перечной – 2 (см.стр. 77), плоды фенхеля обыкновенного – 1, корень валерианы лекарственной – 2, плоды тмина обыкновенного – 2. Залить 10 г смеси 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут. Принимать вечером по 1/2 стакана.

• Цветки лаванды – 1, листья розмарина – 1, трава мелиссы – 1, цветки первоцвета – 1. Залить 2 ст. ложки смеси стаканом кипятка, настоять 10–15 минут и пить по 1/2-1 стакану перед сном.

• 2 ч. ложки цветков (или измельченных шишек) хмеля залить 1/4 л кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 100 мл вечером.

• Трава пустырника – 3, побеги вереска – 4, трава сушеницы топяной – 3, корень валерианы – 4. 4 ст. ложки смеси заваривают в 1 л кипятка в течение ночи и принимают по 4-5 глотков через каждый час во второй половине дня (ближе к вечеру).

• Трава мелиссы лекарственной – 2, цветки липы – 2, листья и цветки земляники лесной – 2. Заваривать и пить как чай.

• Трава зверобоя продырявленного – 4, трава подорожника большого – 4, толченые плоды шиповника – 4, цветки, листья ежевики – 3, трава пустырника сердечного – 2, трава чабреца – 2 (см. стр. 29), корень валерианы – 1, трава вероники лекарственной – 1. Заваривать и пить как чай.

• Корень валерианы – 1, листья мяты перечной – 1, трава пустырника – 1, шишки хмеля – 1. Принимать в виде настоя по 1/2 стакана вечером и на ночь.

• Трава зверобоя – 1, цветки тысячелистника – 1, корень дягиля лекарственного – 1. Или: трава зверобоя – 1/2, трава тимьяна – 1, трава душицы – 1, трава мяты – 1. 1 ст. ложку смеси заварите в 1 стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана вечером и перед сном.

• Цветки арники горной – 2 1/2, корень валерианы – 2 1/2, трава вероники лекарственной – 2 1/2, трава душицы – 2, трава мелиссы лекарственной – 1 1/2, трава первоцвета весеннего – 1 1/2, трава тысячелистника – 1 1/2, цветки липы – 1, трава полыни горькой – 1, трава мяты перечной – 1, цветки ромашки аптечной – 1, цветки мальвы лесной – 1, листья мать-и-мачехи – 1 (см. стр. 21), дробленые плоды шиповника. Настаивать и пить как чай по 1/2-1 стакану вечером и перед сном.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

Алтей лекарственный встречается в хорошо увлажненных местах, в поймах рек, по берегам ручьев, в степных предгорьях Алтая и Восточно-Казахстанской области. Как лечебное средство используются главным образом корни в качестве отхаркивающего средства при воспалении дыхательных путей (см. стр. 65,68), а также при катаральном состоянии желудка и кишок и как обволакивающее средство при поносах. Алтей особенно полезен при повышенной кислотности желудочного сока. Иногда алтей принимают внутрь при экземе и псориазе. Корень входит в состав различных сборов, используемых при лечении органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. В народной медицине это растение известно как обволакивающее и успокаивающее средство при тяжелых желудочно-кишечных заболеваниях, а также употребляется от кашля, при цистите, при отравлениях и для возбуждения аппетита. Отвар корня и травы иногда используют для полоскания горла, промывания глаз при воспалении, для клизм при поносах. Корни алтея собирают ранней весной или осенью. Надземную часть – во время цветения.

КОЖА – ОДЕЖДА, ПРИДУМАННАЯ ПРИРОДОЙ

Тело человека покрыто плотным кожным покровом. Вместе с лежащей под ним подкожной клетчаткой он надежно защищает организм от вредных воздействий атмосферных осадков, спасает от холода и ядовитых веществ, препятствует проникновению опасных микроорганизмов, возбудителей болезней. Если бы не было кожи, то мышцы, внутренние органы оказались бы обнаженными, и малейшее прикосновение какой-нибудь ветки или обломка камня нанесло бы всему организму непоправимый вред. Без кожи человек не смог бы жить, как он не может обходиться без сердца, почек, печени...

Многие считают, что кожа – элементарно простая часть человеческого тела, ни в какое сравнение не идущая с другими важнейшими органами и системами. На самом деле кожа – сложная и многофункциональная система.

У взрослого человека площадь кожного покрова составляет около 1,5-2 м^2. И вся эта поверхность толщиной от 0,5 до 4 мм напоминает слоеный пирог, состоящий из наружного (эпителиального) и внутреннего (соединительно-тканого) слоев, разделенных базальной мембраной.

Эпидермис состоит из пяти слоев клеток: базального, шиповатого, зернистого, блестящего, рогового. Первое, что бросается в глаза при исследовании эпидермиса под микроскопом, – отсутствие в нем кровеносных сосудов, которые можно обнаружить в любом другом органе или участке тела. Сосуды доходят лишь до разде-

лительной мембраны, но ни один из них не проникает в эпидермис. Впрочем, это ничуть не мешает базальным клеткам, входящим в самый глубокий слой, получать через клеточные стенки непосредственно из крови необходимые питательные вещества, кислород, отдавать в кровь углекислоту и другие ненужные вещества. В сущности, только один базальный слой эпидермиса и можно назвать по-настоящему живым и полноценным. Его клетки постоянно растут и развиваются. Постепенно молодые полноценные клетки вытесняют более старые наверх, поближе к поверхности. Со временем старые клетки начинают меняться. Они становятся более плоскими, их вещество перерождается и становится похожим на то, из чего состоят ногти или волосы. Самые старые клетки, расположенные в верхних слоях эпидермиса, уже окончательно погибли, ороговели и постепенно слущиваются с поверхности кожи. Но и в этом качестве они остаются полезными для организма, подобно броне ограждая живые клетки от вредных воздействий внешней среды, предохраняя от попадания в организм воды и растворенных в ней веществ.

Под базальной мембраной находится внутренний, эпителиальный слой – «собственно кожа», или дерма. В ней различают два слоя: сосочковый, прилежащий к эпидермису, и сетчатый, более глубокий. Первый образует различной формы сосочки и гребни, вдающиеся в эпидермис и определяющие рисунок поверхности кожи. Именно благодаря этим сосочкам и гребням поверхность кожи, особенно на подушечках пальцев, обладает сложным индивидуальным рисунком, который позволяет криминалистам по отпечаткам пальцев (дактилоскопии) безошибочно определять преступников.

В сосочковом слое находится сеть тонких коллагеновых и эластиновых волокон, а также гладкие мышечные волокна, которые придают коже прочность и эластичность. Здесь также расположены клеточные железы – сальные, потовые. Секрет сальных желез (кожное сало)

смазывает эпидермис и волосы. Потовые железы участвуют в терморегуляции, выделяя до нескольких литров пота в день, испарение которого удаляет избыток тепла и предотвращает перегревание организма. С потом из организма выводится и часть продуктов обмена, в частности, мочевина, что приобретает особое значение при заболеваниях почек.

В сетчатый слой погружены глубокие отделы волосяных фолликулов и желез. Сюда же подходят чувствительные нервы. Окончания отдельных нервных волокон расположены на различной глубине, имеют разное строение и возбуждаются только при воздействии определенных раздражителей. Раздражение одних нервных окончаний вызывает ощущение боли, других – прикосновение, третьих – ощущение давления. Особенно сложно дело обстоит с тепловыми окончаниями, которые подчас одинаково реагируют как на очень высокую температуру, так и на сверхнизкую.

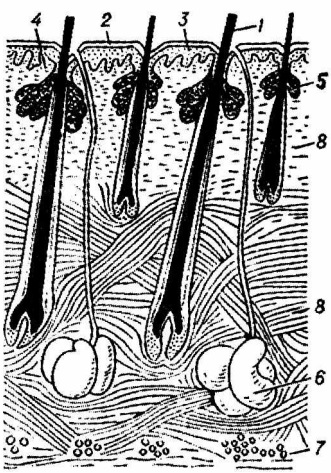
Чем глубже погружение в кожу, тем чаще встречаются в ней жировые клетки. Так незаметно кожа переходит в подкожную клетчатку, которая состоит из рыхлой сети коллагеновых, эластических и ретикулярных волокон, в петлях которых располагаются скопления крупных жировых клеток, содержащих большие капли жира. На веках, под ногтевыми пластинками, на крайней плоти, малых половых губах и мошонке подкожная клетчатка отсутствует.

Эпидермис и дерма также содержат пигментные клетки, защищающие ткани от ультрафиолетовых лучей и придающие коже различную окраску – от черной, африканской, до белой, присущей европейцам. В коже имеются различные пигменты: меланин, меланоид, каротин, оксигемоглобин и восстановленный гемоглобин.

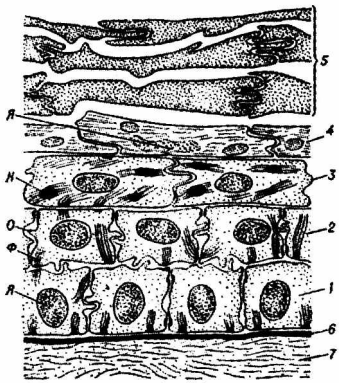
Нарушение пигментообразования приводит к более темному цвету кожи – «бронзовому», как бывает, например, при избытке пигмента в результате аддисоновой болезни или вследствие его недостатка – к альбинизму и витилиго.

Витилиго — дерматоз, проявляющийся образованием депигментированных участков кожи, связанным с нарушением образования меланина, ответственного за нормальную пигментацию кожи. Отмечены случаи, когда витилиго передается по наследству или возникает после тяжелых инфекционных заболеваний.

Обычно в начальной стадии заболевания на коже появляются симметричные округлые светлые пятна, напоминающие белую бумагу, окруженные более темным венчиком. Постепенно такие пятна могут увеличиваться в размерах, сливаясь, образовывать крупные очаги причудливых очертаний. Волосы в зоне таких пятен также могут обесцвечиваться. При этом никаких неприятных ощущений человек не испытывает. При витилиго назначают препараты, повышающие чувствительность кожи к ультрафиолетовому облучению, 0,5-1%-ный раствор сульфата меди.



Пояснения к рисунку
Строение кожи (схема).
1 — волос; 2 — роговой слой эпидермиса; 3 — прочие слои эпидермиса; 4 — сосочки наружного слоя дермы, вдающиеся в эпидермис; 5 — сальные железы; 6 — потовые железы; 7 — жировая подкожная клетчатка; 8 — сетчатый слой дермы.



Пояснения к рисунку
Строение эпидермиса (схема).
1 – базальный слой; 2 – шиповатый слой; 3 – зернистый слой; 4 – блестящий слой; 5 – роговой слой; 6 – базальная мембрана; 7 – волокна сосочкового слоя дермы; К – «зерна» кератогиалина; Ф – фибриллы; Я – ядра клеток; О – отросток клетки шиповатого слоя.

Бархатная, нежная, мягкая – такими словами обычно характеризуют нормальную, здоровую кожу. Но иногда кожные покровы теряют свою эластичность, становятся жесткими, на коже появляются очаги воспаления, гнойники, угри.

Причин возникновения кожных заболеваний очень много, и, как правило, они связаны с общими «неполадками» в организме, нарушением обмена веществ, инфекцией, микротравмами, возрастными изменениями в организме.

Одним из самых распространенных кожных заболеваний являются дерматомикозы – грибковые поражения кожи и ногтей.

Достаточно сказать, что в Европе ими страдает до 70 процентов населения. Россия не является исключением в этом списке: у нас в стране грибковые поражения встречаются у каждого пятого.

Грибковые поражения кожи не вызывают таких неприятных ощущений, как острая зубная боль, но их последствия бывают достаточно серьезными.

Начнем с того, что при них резко ухудшается самочувствие человека. Грибки мешают человеку заниматься спортом, вести активный образ жизни. Заболевания микозами могут стать препятствием для профессиональной деятельности: медики, работники детских дошкольных учреждений, повара, официанты, бармены в случае обнаружения у них грибков не допускаются до работы. При грибковом поражении паховой области – паховой эпидермофитии возникают резкий зуд, чувство жжения и боль в области паха, из-за которой больной подчас не может даже ходить.

Но главная опасность грибков заключается в том, что пораженные участки легко становятся входными воротами для возбудителей более опасных для здоровья инфекций. При сахарном диабете они нередко превращаются в язвы, которые достаточно непросто излечиваются.

Кроме того, некоторые виды грибков могут вызвать развитие парши, стригущего лишая, другие поражают не только кожу, но и подкожную клетчатку, мышцы и внутренние органы. К счастью, с подобными случаями приходится сталкиваться значительно реже. А вот осложнение после приема антибиотиков – кандидомикоз ротовой полости встречается часто.

Здоровый организм сопротивляется грибку, но стоит иммунитету ослабнуть, как грибок начинает размножаться. Поэтому пожилые люди и дети более восприимчивы к заражению патогенными грибками.

Инфицирование кожи грибком происходит по стандартной схеме: споры попадают на кожу и при благоприятных условиях – грибок любит тепло и влагу – приживаются на ней. Чаще всего страдают межпальцевые участки и кожа стоп.

Вначале здесь появляются трещинки и шелушение кожи, особенно в третьей и четвертой межпальцевой складке. Затем, если вовремя не спохватиться, то воспаленное место покраснеет, возникнет зуд. Постепенно область поражения расширяется. Ну а дальше начинаются неприятные осложнения: грибок начинает захватывать новые участки кожи, переходит на ногти. На ногах грибковые поражения встречаются чаще, чем на руках. Кожа стоп больше подвержена микротравмам, потертостям, мозолям, а температура и влажность благодаря обуви всегда повышена. Все это создает идеальные условия для развития грибковых заболеваний.

Существуют несложные профилактические меры, благодаря которым можно уберечься от грибковой инфекции.

Никогда не пользуйтесь в гостях чужими тапочками, вы ведь не знаете, кто надевал их до вас. Чем подвергать себя риску, лучше захватить с собой сменную обувь. Возьмите себе за правило не вытираться чужими полотенцами и не спать на чужом постельном белье.

В банях, саунах, бассейнах обязательно пользуйтесь резиновыми тапочками.

Очень важно правильно подбирать обувь: она должна строго соответствовать вашему размеру, не теребь, чтобы на коже не было потертостей и царапин. Старайтесь не носить резиновую, плохо проветриваемую обувь, в которой нога потеет.

Время от времени дезинфицируйте обувь. Для этого ватой, смоченной 25-процентным раствором формалина, протирайте стельки и внутреннюю поверхность ботинок, затем уберите их в полиэтиленовый мешок, туго завяжите его и оставьте на два-три часа. Потом обувь необходимо проветрить до полного исчезновения запаха.

С годами кожа, увы, начинает терять свои качества, появляются морщины, пигментные пятна, утрачивается бархатистость и упругость. К 60 годам заметно истончаются все слои кожи, обнаруживается уменьшение секреторных долей даже самых крупных сальных желез, отмечаются значительные изменения эластических волокон. Пожилые люди нередко жалуются на кожный зуд, который развивается на фоне сухости кожи, носит упорное, хроническое течение. При локализованном зуде помогает местное применение полькортолона, флуцинара, бетаметазона, синалара, кремов с ментолом и анестезином. Внутрь назначают кларитин, димедрол, тавегил. При кожном зуде рекомендуется следующий сбор: трава ромашки аптечной; трава короставника полевого; корни лопуха; листья грецкого ореха. Взять в равных количествах, перемешать, кипятить 15 минут в стакане воды. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Нередкими спутниками пожилого возраста становятся гиперкератоз – чрезмерное утолщение рогового слоя эпидермиса. Чаще встречаются ладонно-подошвенные формы гиперкератоза. На подошвах роговой слой эпидермиса утолщается, кожа становится грубой, теряет эластичность. При значительном гиперкератозе в области пяток возникают болезненные трещины.

Для отслойки утолщенного рогового слоя в области подошв рекомендуется содовая или мыльная ножная ванна, после чего кожу очищают от гиперкеротических наслоений тупым ножом или пемзой. Хорошо помогают ножные горячие ванны с добавлением английской соли. Следует ежедневно смазывать мозоль камфарным спиртом. Два-три раза в неделю распаривать ноги в горячей воде, в которую добавлено немного нашатырного спирта и наструганное на терке мыло. После распаривания пемзой надо соскрести с пятки набухшую кожу.

К болезненным трещинам можно прикладывать кусочки чеснока, отваренные в молоке, или кашицу, приготовленную из равных частей сливочного масла и печеного чеснока. Хорошо также помогает долька лука, привязанная на ночь к больному месту.

Сырую, очищенную от кожуры картофелину натереть на мелкой терке. Кашицу завернуть в марлю, дать соку немного стечь и полученную «подушечку» приложить к подошвам. Хорошо помогает при болезненных мозолях как противовоспалительное средство.

Распарить ногу в мыльной воде. Кашицу из растертой головки чеснока завернуть в марлю и приложить к подошвам. Повторять ежедневно перед сном в течение двух недель.

Смазывать почаще подошвы свежим соком, выжатым из листочков портулака.

Старинный рецепт от застарелых мозолей. Растопить в горшке в равных долях оливковое масло и желтый воск. В горячую смесь обмакнуть тряпочку и приложить на ночь. Процедура повторяется ежедневно. Самую застарелую мозоль вы сведете через 6 месяцев.

Чтобы кожа долгие-долгие годы была здоровой и красивой, за ней необходимо тщательно ухаживать. При этом необходимо не только тщательно мыть руки перед едой, но и разумно подходить к выбору пищевого рациона.

Даже незначительные нарушения желудочной секреции, а тем более гастриты, гепатиты, панкреатиты, колиты приводят к изменениям в кожном покрове. Хронические запоры, болезни печени нередко сопровождаются кожным зудом, крапивницей, экземой, расстройствами пигментации кожи. Чтобы избежать этих неприятностей, рекомендуется диета с ограничением сладостей, пряностей, поваренной соли, копченостей, исключаются алкоголь, мед, шоколад, яйца, цитрусовые, земляника, консервы. Полным людям целесообразно один раз в неделю соблюдать разгрузочные дни, что способствует нормализации обменных нарушений в коже и улучшает течение многих дерматозов.

Гигиена кожи является основой личной гигиены. При нормальной и жирной коже лучше использовать нейтральное туалетное мыло, при сухой – пережиренное (например, глицериновое).

Красивая кожа рук – признак хорошего тона и... здоровья. Самостоятельно приготовьте мазь для рук: возьмите 1 ст. ложку овсяной муки, 1 ст. ложку горячей воды, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку глицерина, тщательно перемешайте. Мазь необходимо наносить на руки на 15-20 минут. Старым, испытанным способом сохранения красоты ваших рук служат ванночки с теплой водой, оставшейся после отваренного картофеля.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

РЫБНАЯ ДИЕТА ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Исследователи из датского Педиатрического института пришли к выводу, что потребление рыбы во время беременности позволит защитить ребенка от многих напастей. Долгосрочное исследование свойств рыбы проводилось среди свыше 500 беременных женщин в Дании. По словам датских медиков, существует сильное биохимическое доказательство, что жирная кислота омега-3 в составе рыбы положительно влияет на иммунную систему. Материнское питание сказывается на эмбриональном здоровье и развитии малыша, поэтому важно придерживаться правильных диетических привычек во время беременности. Витамины и полезные вещества рыбы позволяют сокращать воспалительные процессы и бороться растущему организму с хроническими заболеваниями, даже когда ребенок еще находится в животе у мамы. Кроме того, врачи обнаружили, что добавление рыбы к рациону питания позволило избежать преждевременных родов и рождения недоношенного младенца.

КРЕМ НЕ СПАСАЕТ ОТ СОЛНЦА

Солнцезащитные кремы традиционно используются в летний период как средство против ожогов и вредных ультрафиолетовых лучей. Однако австралийские эксперты из Национального онкологического института подвергли сомнению эффективность такой косметической продукции – исследование показало, что каждый восьмой лосьон не предотвращал действие солнца на кожу. Солнечный свет состоит из видимого света и

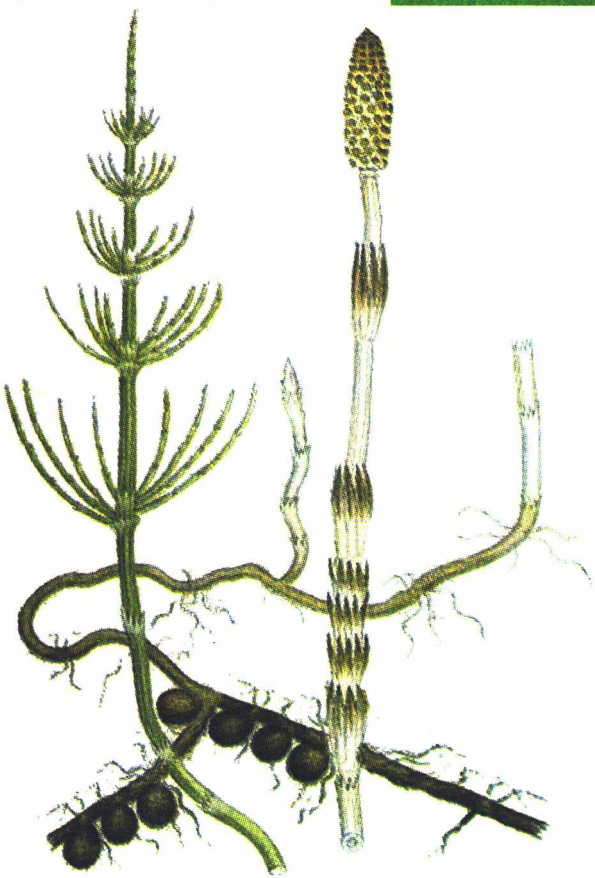
ультрафиолетового, который мы видеть не можем. UVA-лучи традиционно связаны с изменением кожной пигментации, долгосрочным повреждением клеток и тканей организма и раком кожи. SPF – фактор защиты от солнца – является показателем эффективности лосьона в блокировании солнечной радиации. Как оказалось, большинство средств от солнца не блокируют проникновение опасных лучей в кожу. Кроме того, многие солнцезащитные кремы способствуют развитию токсичных компонентов. По словам дерматологов, также не стоит верить средствам, которые обещают защиту в течение всего дня, потому что любой лосьон необходимо регулярно, желательно каждые два часа заново наносить на кожу, пока вы находитесь в зоне прямого действия солнечных лучей.

Около 33,7% населения Австралии любят "жариться" на солнце, добиваясь темного оттенка кожи. Большинство случаев онкологических заболеваний в стране связано именно с раком кожи. И главной причиной высокой распространенности этой формы рака, по мнению онкологов, является чрезмерное увлечение загаром.

ЛЕКАРСТВО ОТ АЗАРТА

Американские специалисты подсчитали, что почти 85 процентов жителей США хотя бы раз в жизни играли на деньги. Ученые-психологи и психиатры тратят немало усилий, чтобы найти эффективное средство, которое позволило бы вернуть азартных игроков к нормальной жизни. После долгих экспериментов специалистам из университета Миннесоты удалось найти путь, позволяющий надеяться на создание лекарства, способного избавить от игорной зависимости. Такой вывод был сделан в результате опыта над 127 испытуемыми, которые принимали аминокислоту, воздействующую на «центр удовольствий» в головном мозге. Эта аминокислота содержится в некоторых популярных пищевых добавках. Все участники эксперимента были патологическими игроками, которые не в состоянии контролировать свою страсть к азарту. Через 8 недель 60 процентов игроков заявили о том, что их страсть к игре уменьшилась. Сейчас специалисты продолжают исследования, рассчитывая, что уже в ближайшем будущем удастся создать действенный препарат от игровой зависимости.

ХВОЩ полевой



Хвощ полевой влаголюбив, растет на хорошо увлажненных полях, лугах, по оврагам и иногда в разреженных лесах, по берегам и обрывам рек. Встречается повсеместно. Трава хвоща известна главным образом как мочегонное, кровоостанавливающее и гипотензивное (снижающее артериальное давление) средство при сердечных и других заболеваниях, чаще всего для уменьшения застойных явлений. В народной медицине употребляется при лечении ревматизма, подагры, болезней печени и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, поноса, туберкулеза легких, водянки, остеохондроза (см. стр. 68). Наружно употребляют настой хвоща в виде примочек на раны, чирьи, лишаи, экземы и при других болезнях кожи, им полощут рот при заболевании слизистой оболочки. При ночном недержании мочи у детей иногда используют настой травы хвоща и зверобоя в смеси. Отвар применяют в виде полосканий и компрессов при себорее, ранах, фурункулах, прыщах. Полезен свежий сок хвоща: в сочетании с соком мать-и-мачехи помогает при хрипоте, катаре верхних дыхательных путей. Эффективен хвощ как кровоостанавливающее средство при легочных, маточных, почечных, геморроидальных и носовых кровотечениях, воспалении мочевого пузыря. 20%-ная настойка травы хвоща полевого снижает уровень сахара в крови. Собирают бесплодные побеги хвоща с половины лета (в июне – августе).

ОСТОРОЖНО – НАУШНИКИ!

Около 2 млн человек по всему миру пользуются кардиостимуляторами, дефибрилляторами и другими устройствами, регулирующими сердечные сокращения. Как оказалось, многие из них, сами того не подозревая, подвергались большому риску из-за привычки слушать музыку в наушниках.

По мнению специалистов, людям с кардиостимуляторами следует держать наушники плеера или телефона подальше от грудной клетки. Имплантированные кардиостимуляторы могут работать со сбоями под влиянием наушников плеера или мобильного телефона. Даже отключенные, они могут нарушать работу имплантированного устройства и помешать дефибриллятору выдать спасительный разряд, утверждают американские исследователи.

«В наушниках есть магниты, и порой довольно сильные», – объяснил глава исследовательского коллектива доктор Уильям Майсел, кардиолог из Бостонского медицинского центра. «Я не хотел бы излишне пугать людей этой информацией, но было бы разумнее держать электронику на расстоянии хотя бы нескольких дюймов от имплантированных устройств. Также, если вы носите такое устройство, не позволяйте другим прислонять голову в наушниках к вашей груди», – заявил Майсел на конференции Американской кардиологической ассоциации.

ДЕПРЕССИЯ «КАПАЕТ» НА МОЗГИ

Депрессия приводит к специфическому изменению ДНК в мозге. Она меняет активность генов, что приводит к патологическому нарушению психики. К таким выводам пришли ученые, изучив мозг самоубийц. Майкл Поултер из университета Западного Онтарио (США) и его коллеги из университета Карлетон (Великобритания) и университета Оттавы (Канада) сравнили ткани мозга людей, которые покончили жизнь самоубийством после периода депрессии и погибших внезапно в результате несчастного случая.

Оказалось, что у самоубийц изменен ген, который играет очень важную роль в работе мозга и поведении человека. Изменение этого гена приводит к серьезным нарушениям физического и психического состояния человека при глубокой

депрессии. Возможно, именно поэтому он и становится самоубийцей, предполагают исследователи. Открытие механизма генного нарушения должно помочь разработке эффективного лекарства от глубокой депрессии.

ЧИСТО АНГЛИЙСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ...

По данным английских медиков, хотя бы раз в неделю выпивают 72% британцев и 57% британок. На грани нормы находятся 31% мужчин и 21% женщин. А к хроническим алкоголикам, вдвое превышающим максимальную норму, в 2006 году сознательно отнесли себя 23% британцев и 15% британок.

Министерство здравоохранения Великобритании провело масштабное исследование, чтобы определить, насколько серьезна проблема алкоголизма среди англичан. Оказалось, что алкоголиками уже можно считать женщин, которые пьют более 35 порций алкоголя в неделю, и мужчин, у которых доза превышает 50 порций в неделю. То есть в два раза больше так называемого рекомендуемого потолка. Порцией в Англии называют дозу алкоголя, соответствующую 18 г этилового спирта. В пересчете на вино – стакан напитка крепостью 12° и объемом 150 мл. Или 45 г водки. Или пол-литра светлого пива.

Медики решили выяснить, по какой причине англичане допиваются до «чертиков». Для этого специалисты выбрали контрольные группы, в которые пригласили выпивающих. Министр здравоохранения Великобритании Дон Примаролло призналась, что получить необходимую информацию от сильно пьющих испытуемых оказалось очень тяжело. По результатам работы удалось выделить девять категорий английских алкоголиков.

1. «Подавленный». Этот человек пребывает в состоянии кризиса или недавно пережил тяжелую утрату. Алкоголь для него утешитель и форма самолечения.

2.«В стрессе». Плотный рабочий график или напряженная жизнь в семье приводят к потере контроля над ситуацией и гиперответственности. Алкоголь используется для того, чтобы расслабиться и переключиться с одной сферы жизни на другую. Партнеры такого человека часто способствуют развитию алкоголизма, предлагая выпить за компанию.

3. «Ищущий общения». Это обычно люди с очень плотным графиком, которые используют алкоголь в качестве средства коммуникации. Очень часто они просто забывают о времени и количестве выпитого.

4. «Конформисты». Эти люди считают, что проводят вечера в пабе потому, что так делают настоящие мужчины. Бар или паб – их второй дом, там они могут испытать чувство принадлежности и сопричастности к компании себе подобных.

5. «Сообщники». Пьянство в большой компании. Выпивка дарит чувство безопасности и смысл жизни.

6. «Скучающие». Матери-одиночки или недавно разведенные – те, кто испытывает дефицит социальных контактов. Выпивка – это «компания», которая заменяет общество других людей. Также стаканчиком отмечается завершение дня или хозяйственных забот.

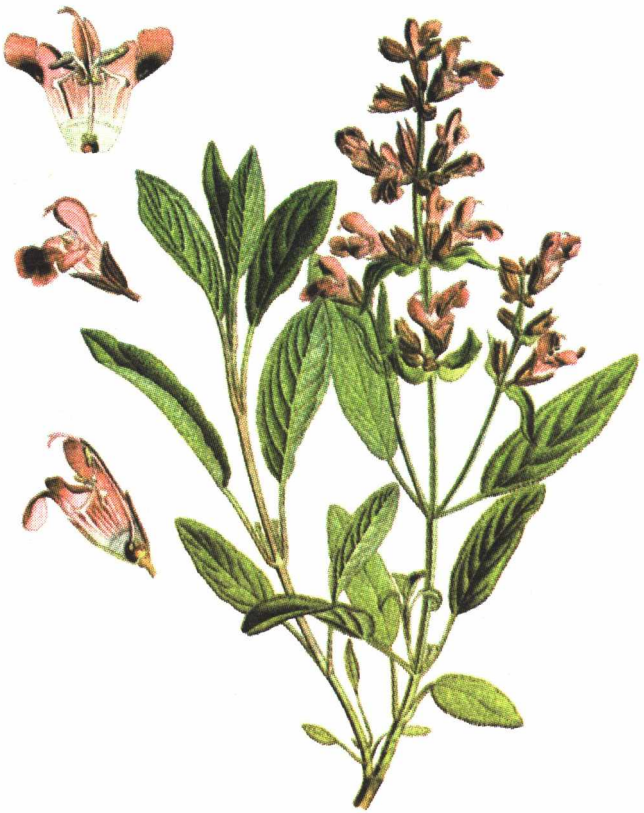
7. «Гедонисты». Одинокие разведенные взрослые с детьми или без. Алкоголизм – выражение независимости, свободы и даже самоуважения. Выпивка помогает таким людям снимать внешние и внутренние запреты.

8. «Мужики». Те, кто чувствует себя недооцененным, невостребованным и несостоятельным в обычной жизни. Алкоголь помогает им самоутверждаться.

9. «Пограничники». Люди, которые «живут» в барах неподалеку от дома. К выпивке таких людей подталкивают скука и бессмысленность существования.

Используя полученную классификацию, английские врачи надеются создать программу реабилитации для своих выпивающих сограждан. Уже разработан серьезный план борьбы с алкоголизмом. Для начала через прессу расскажут британцам, как ученые классифицировали их выпивающих соотечественников. Врачи хотят направить все силы на наиболее уязвимую в отношении алкоголя категорию граждан в возрасте около 35 лет.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).



Родина шалфея – средиземноморские страны, где он растет на сухих горных склонах. Древние медики считали шалфей «священной травой» и самым полезным лекарством, особенно при бесплодии женщин. В Египте после эпидемий, чтобы повысить рождаемость, принуждали женщин употреблять в пищу шалфей. Используются листья, собранные в период цветения. Они обладают дезинфицирующим, противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, мягчительным и ограничивающим потоотделение действием. Применяется в виде настоя и настойки листьев для полоскания рта, при стоматитах, катарах верхних дыхательных путей, при ангине и гинекологических заболеваниях в виде лечебных спринцеваний (см. стр. 68). Используются листья шалфея при гастритах, колитах, при заболевании печени, почек, при бронхитах, как отхаркивающее, мягчительное и мочегонное средство. Зеленые листья, высушенные без стеблей, считаются полезными при плохой памяти. Наиболее широко применяется шалфей в виде полосканий при ангине, гингивитах, при язвах в области углов рта (особенно у детей), при свинке. Применяется в виде отвара, настоя, настойки, порошка. Свежая трава применяется наружно при опухолях, а также используется при выпадении волос.

БОЛЕЗНЬ

Один из крупнейших отечественных религиозных мыслителей Иван Александрович ИЛЬИН (1882-1954 гг.) в своих философских трудах неизменно провозглашал вечные христианские ценности, веру в конечную победу добра над злом, определяющую роль духовного начала в жизни каждого человека и общества в целом. Предлагаем вашему вниманию статью И.А. Ильина из сборника «Я вглядываюсь в жизнь. Книга раздумий».

Сначала установи, действительно ли это болезнь! Жизнь нелегка, часто довольно мучительна, возможно, даже безрадостна; а наше подсознательное подобно ребенку, подобно женщине, подобно плуту: оно способно подражать любой болезни, убегать в «болезнь», играть роль «больного». Подобное невротическое состояние, несомненно, само является «болезнью», но это совсем иная болезнь: ее можно исцелить искренностью и пониманием...

Если же это действительно болезнь, никогда не ворчи, всегда прислушивайся! Она как посетитель: что он хочет от меня? Она как путешествие: куда же я попал? Она как друг, который хочет предостеречь меня: берегись, здесь ты сделал в жизни ошибку, здесь с тобою может случиться нечто серьезное.

Благодарю тебя за предостережение, дорогой друг, за то, что посещаешь меня и побуждаешь к этому путешествию. «Кто хочет путешествовать, должен уметь молчать». Так что смотри и слушай! Оба – инстинкт и дух – должны дать знать о себе. Оба должны поведать нечто значительное; оба должны быть едины во мнении. Инстинкт должен излечить тело; дух – исцелить душу. Ведь здоровье – это одновременно

здоровье души и тела; быть больным означает нуждаться одновременно в исцелении души и тела. И только Христос, наш Спаситель, ведал, как с помощью духа исцелить и душу, и тело.

Инстинкт исцеляет тело. То есть: любое лечение есть самолечение. Эту таинственную работу не могут заменить ни врач, ни лекарства. Они могут только помочь, поддержать, ободрить. Этот метод исцеления действует сам по себе, по собственному побуждению. И действует так, что не набрасываться на симптомы немедленно, чтобы их устранить; ведь они целесообразны, служат исцелению и исчезают в свое время. Инстинктивное самоисцеление и есть восстановление. Больной и врач должны самым внимательным, самым желанным образом идти навстречу этому восстановлению. Что идет ему на пользу? Отдых, покой, накопление сил, питание, воздух, тепло, хорошее настроение. И только потом остальное. И если больной умеет к себе прислушиваться, он скоро заметит, что инстинкт совершенно самостоятельно выбирает полезное («мне хочется», «мне так хотелось бы», «мне было бы приятно») и чурается вредного («неприятно», «неловко», «отвратительно»).

Инстинкт хочет доверия. Чем самоувереннее он проявляет себя, чем послушнее ведет себя больной, тем скорее наступит исцеление.

А дух исцеляет душу. И здесь – исцеление есть самоисцеление; только не «снизу», а «сверху».

Итак, прежде всего – не брюзжать, не проклинать, не отчаиваться, как бы ни было плохо. Болезнь требует спокойной души, легкого настроения, уверенности. Еще для нее, возможно, требуется некоторое время (она должна чуточку продлиться) и пространство (место пребывания на курорте). Все это ей по возможности следует предоставить. Тогда-то и начинается самое главное. Что существенного она мне сказала о моей жизни: что я не сумел хорошо устроиться; что я не ценю здоровье как дар Божий; что я сам должен расплачиваться за свою вину в том, что заболел;

что здоровье само по себе – счастье и радость? Вообще сожалеть, что она полна прекрасного, мимо которого я до сих пор слепо и равнодушно пробегал; что она предоставляет мне бесчисленные возможности для любви, добра, самопожертвования и подвига, которым я, непонятно почему, дал пронестись мимо; что время спешит, и земной эпизод моей жизни отмерен; что я безумно жил до сих пор, растрачивая великолепнейшие дары, и что завтра, да, уже завтра, начну новую жизнь? Затем еще о страданиях: что их нужно принимать как должное, что человечество непременно страдает и что предназначение страданий – дать понять человеку закон творения, волю Создателя; что вообще человек через страдания приходит к отрезвлению, просветлению, к совершенствованию; что самое важное в жизни – обрести через каждое страдание частицу истинной веры и истинной мудрости. И что дальше? Болезнь стала восстановлением, отдыхом, просветлением в жизни! А теперь вот и исцеление.

Нужны ли еще утешения?

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, ваша яблочная диета для похудения мне не помогает.

– А вы яблоки моете?

– Да.

– Попробуйте не мыть.

***

– Скажите, доктор, обязательно делать такую дорогую операцию? Мне, в конце концов, необходимо содержать жену и детей.

– Мне тоже!

***

Психотерапевт спрашивает у пациентки:

– Скажите, а нет ли в вашей семье случаев мании величия?

– Ну, иногда мой муж заявляет, что он глава семьи.

РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ

В просторную чашу терпения, не опасаясь переполнить, осторожно поместите свое полное любви и нежности сердце. Добавьте по две пригоршни доброты и щедрости, не забудьте плеснуть свежего юмора (по вкусу). Без меры лейте побольше веры и надежды. Хорошенько все перемешайте и дайте немного настояться новому счастью. Потом намажьте толстым слоем на кусок оставшейся жизни, украсьте сверху красивой лучезарной улыбкой – и в путь. Предлагайте всем, кого встретите на пути (и не забудьте про себя).

Принимайте маленькими порциями, чтобы не закружилась голова (хотя от счастья еще никто не умирал). Если почувствуете прилив удовольствия, радости, считайте, что счастье в ваших руках и дальше читать текст необязательно. Прилагаемая далее к этому рецепту пояснительная записка и историческая справка наиболее полезны в случаях острой нехватки счастья или в случаях хронического несчастья, а также для особо любознательных и дотошных читателей.

ПОИСКИ СОЦИОЛОГОВ

Как говорил великий немецкий философ Эммануил Кант: «Никаким, даже самым великим авторитетам еще не удалось отучить человека не только жить, но и стремиться к счастью, искать и найти прямой, конкретный ответ на сакраментальный вопрос: как быть счастливым?»

Однако в обычной, повседневной жизни мы редко всерьез задумываемся и говорим о счастье, хотя, поздравляя друг друга с Новым годом, днем рожденья, мы всегда же-

лаем, конечно, в первую очередь друг другу счастья, понимая под этим хорошее здоровье, благополучие, успехи в работе, согласие в семье и т.д. В Большом энциклопедическом словаре все это суммировано в такое краткое определение: «Счастье – состояние человека, соответствующее внутренней удовлетворенности своим бытием (жизнью), полноте и осмысленности жизни». Но когда заходит более серьезный разговор о счастье, то оказывается, что люди в большинстве случаев понимают и переживают счастье поразному. Более того, не только простые люди, но и ученые – философы, психологи тысячи лет ломают головы над тем, что такое счастье, и до сих пор не могут прийти к единому мнению.

Афоризмы, пословицы о счастье

И то, что мы называем счастьем, и то, что называем несчастьем, одинаково полезно нам, если мы смотрим на то и на другое, как на испытание.

Л.Н.Толстой.

Быть дураком, эгоистом и обладать хорошим здоровьем — вот три условия, необходимые для того, чтобы быть счастливыми. Но если первого из них не хватает, то остальные бесполезны.

Густав Флобер.

Когда деньги есть, как-то легче согласиться, что не в них счастье.

Борис Крутиер, писатель-моралист, врач-кардиолог.

Несчастья (горя) бояться – счастья не видать.

Петр Первый.

Недавно группа американских социологов провела массовый опрос людей разного возраста – жителей Нью-Йорка: считают ли они себя счастливыми? Уверенный положительный ответ дали примерно 30%, уверенный отрицательный – около 20%, остальные – либо неопределенный (ни да, ни нет), либо сами попросили растолковать им, что такое счастье, в чем оно состоит. Отобрав группу людей, смело утверждавших, что они считают и чувствуют себя счастливыми (их назвали «счастливчиками»), психологи стали дотошно расспрашивать, выяснять, что им позволяет уверенно чувствовать себя таковыми.

Ответы оказались несколько неожиданными.

По мнению многих опрошенных «счастливчиков» и особенно пожилых, самой важной предпосылкой ощущения счастья является наличие у человека чувства самоуважения, чувства собственного достоинства и самодостаточности (материальной, бытовой, психологической). Далее, «счастливчики» утверждают, что считают себя достаточно умными, достаточно здоровыми и социально благополучными. Это оптимисты и экстраверты (люди, устремленные во внешний мир, а не погруженные в себя и живущие только для себя). Они не жадны и не завистливы, не склонны чрезмерно драматизировать ситуацию, когда случается что-либо плохое, верят в свои силы и в провидение (что Бог ни делает, все к лучшему).

Среди «счастливчиков» чаще встречались люди религиозные. Вера в Бога наполняет жизнь таких людей бо́льшим смыслом. Трудности и невзгоды земной жизни они переживают стойко, как испытания на пути в преддверии обретения их душой вечного счастья и блаженства в царствии небесном либо как наказание и искупление за грехи.

Была обнаружена также еще одна небольшая категория счастливых людей – это люди, от рождения считающие себя счастливыми при любых обстоятельствах, выросшие в счастливых семьях, которым как бы по наследству передалась неистребимая «генетическая предрасположенность к счастью». Им так на роду написано.

Конечно, счастья нельзя испытать, не имея достаточно средств для хотя бы нормального существования: еды, одежды, жилья, здоровья, и т.д. Однако при этом неверно считать, будто бы богатство всегда приносит счастье.

Социологические опросы показывают, что деньги сами по себе не решают проблемы счастья. Среди богатых людей несчастливых даже больше, чем среди среднеобеспеченных людей, так называемого среднего класса. (Вспомните бразильский телевизионный сериал «Богатые тоже плачут»).

ОТКРЫТИЯ НЕЙРОПСИХОЛОГОВ И ФИЗИОЛОГОВ

Экспериментальным и теоретическим изучением проблемы человеческого счастья ученые стали заниматься вплотную сравнительно недавно. Наука, как известно, требует не общих рассуждений и ощущений, а конкретных объективных измерений.

Афоризмы, пословицы о счастье

Человек, понимающий, какие несчастья могли бы обрушиться на него в жизни, тем самым уже до некоторой степени счастлив.

Франсуа Ларошфуко.

Мы не всегда достаточно сильны, чтобы перенести чужое счастье.

Александр Дюма-сын.

Чтобы не чувствовать себя несчастным в жизни, надо заранее приучать себя стойко переносить удары судьбы и несправедливости, которые чинят нам люди.

Английская пословица.

Например, что такое счастье с точки зрения физиологии, нейропсихологии? Можно ли наблюдать счастье объективно, экспериментально, скажем, следя за электрической деятельностью мозга? Как подойти к широкой оценке счастливой жизни, счастливой старости с научных, а не только житейских позиций (зачастую противоречивых, как мы видели из опроса социологов)?

Крупнейший американский ученый-психолог профессор Принстонского университета Даниэл Кенемэн утверждает: да, возможно. У каждого человека есть, условно говоря, «счастливая» часть мозга и «несчастливая». Счастьем, как установлено, заведует участок, находящийся в левой предлобной части мозга. Несчастьем – симметричный участок в правой части. Скажем, курильщика на день лишают сигарет, а потом сообщают ему, что через пару минут дадут покурить. В этот момент левая, счастливая часть мозга демонстрирует бешеную электрическую активность. Таким же образом неприятное известие или ожидание неприятных событий активизирует правую часть. Измеряя электрическую активность в этих участках мозга, можно, даже не видя перед собой человека, сказать, в каком настроении он находится: в хорошем или в дурном.

Есть много путей хоть ненадолго почувствовать себя счастливым, улучшить настроение человека, Это алкоголь, наркотики, психотропные лекарства. Но алкоголь и наркотики способны лишь кратковременно повлиять на психику человека, воздействуя, так сказать, на поверхностный слой его личности. Беда в том, что они вызывают привыкание, зависимость, а алкоголизм и наркомания – это путь в обратную сторону от счастья.

Психотропные лекарства (в частности, популярные в последнее время антидепрессанты) – не самый надежный путь к счастью. Люди начинают принимать слишком много подобных лекарств, злоупотреблять ими, причем часто даже в тех случаях, когда лекарства не очень нужны. Да и побочных эффектов от таких лекарств достаточно.

Можно иногда обойтись и без «химии». Целый ряд работ посвящен изучению эндорфинов – так называемых гормонов счастья, гормонов удовольствия, которые могут вырабатывать-

ся в результате различных действий, приносящих внутреннее удовлетворение, радость, в том числе регулярных физических упражнений (пеших прогулок, бега трусцой, занятий аэробикой и др.), от музыки, живописи и других видов искусства.

Кроме того, Дейл Карнеги, известный американский специалист «по проблемам счастья человека», предлагает, чтобы улучшить настроение, просто чаще улыбаться – сокращать мышцы лица, которые вызывают улыбку. Действенность улыбки недавно подтверждена экспериментально. Когда вы чувствуете себя хорошо, соответствующий участок мозга посылает сигнал мышцам, которые растягивают ваш рот в улыбке. И наоборот, когда вам на душе кисло, совсем не до улыбок, полезно подойти к зеркалу, широко улыбнуться, как говорят, в 32 зуба, и ... станет легче. Электрический сигнал от мышц лица пойдет в «счастливую» часть мозга, и ваше настроение несколько улучшится. Недаром на лицах многих американцев всегда как бы приклеена улыбка.

Но это опять-таки хоть и полезнее алкоголя, но все же временная мера, поскольку захватывает только поверхностный слой личности.

НЕБЫВАЛЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Группа американских психологов в рамках специального так называемого проекта Гранта поставила грандиозный эксперимент, чтобы выяснить на практике, как каждому из нас можно прийти к желанному результату – счастливой старости, ощущению удачно прожитой жизни.

Для этого ученые договорились прежде всего, что в своем исследовании будут считать старость счастливой в том случае, когда человек смог дожить хотя бы до 75-летнего возраста (промежуточный финиш), сохранив эмоциональное здоровье, понимая под этим способность с удовольствием «Трудиться, Любить и... Удивляться». Каждое из этих слов пишется с прописной буквы потому, что толковать эти понятия надо расширительно. Скажем, любить не только жену, но и природу, искусство, сохранить любовь и вкус к самой жизни и даже любить, например, мороженое. Удивляться – с

интересом и любопытством воспринимать новое в жизни, стремиться к новому, с интересом играть, не только в шахматы, в карты или домино, но и с детьми. Трудиться не только физически (в саду, по дому и др.), но и умственно (книги, компьютер, живое общение и т.д.).

Итак, заранее договорившись, какую жизнь в итоге считать удачной (счастливой), ученые начали свой уникальный марафонский эксперимент по поиску счастья, который растянулся на полвека.

Для этого еще в 40-х годах XX столетия психологи отобрали большую группу здоровых мужчин – выпускников Гарвардского университета. Диплом этого университета – одного из самых престижных в США – обеспечивал всем членам группы наиболее привилегированные условия. То есть все участники эксперимента начинали взрослую жизнь в идеальной ситуации с точки зрения удачной служебной и жизненной перспективы, а значит, их счастье, успех или неуспех (достижение 75-летнего возраста и т.д.) зависел прежде всего от них самих.

Каждые пять лет на протяжении этого полувекового эксперимента ученые (за это время сменилось несколько поколений психологов, работавших в проекте Гранта) обследовали эту группу (оставшихся в живых). И вот в конце 90-х годов XX века в печати появились отчеты о первых результатах этого поистине небывалого в истории эксперимента.

Первые же выводы ученых были одновременно и неожиданными, и банальными. Многие факторы, которые считались определяющими для достижения этого самого «эмоционального здоровья», оказались отнюдь не так важны на самом деле. Так, например, уровень «счастья» мало зависит от успешности карьеры или размеров материального благосостояния. К удивлению многих, объективно подтвердилась старая истина, что «не в деньгах счастье», по крайней мере, не только и не столько в деньгах ...

Другое открытие состояло в том, что трудное детство – разведенные родители, сиротство, ранние психологические травмы – не играет особой роли в старости. А ведь до сих пор считалось, что детство жестко детерминирует сознание взрослого человека. Но психологи в ходе проекта доказали,

что человек – существо с огромным запасом приспособляемости: за пятьдесят лет любые детские горести растворяются, недаром говорится, что время – лучший лекарь.

Важным положительным фактором оказалась близость к родственникам. Те, кто с детства поддерживал хорошие отношения с родственниками, получили запас моральной стойкости в зрелом возрасте. Зато, как ни странно, успехи в учебе, в сердечных делах, обаяние – все это оказалось совсем не так важно, как представляется в молодости.

Но главный результат проекта сводился к одному важнейшему выводу: счастье во многом зависит от способности стойко переносить самые тяжелые удары судьбы – эмоциональные травмы и кризисы, неизбежные в жизни каждого. Самые неудачные члены группы – те, кто не смог преодолеть депрессию, вызванную эмоциональными травмами и стрессами, задолго до окончания эксперимента сошли с дистанции.

Проект Гранта позволил ученым дать свой вариант формулы или рецепта счастья. Итак, по мнению ученых, *рецепт счастья – в умении стойко встречать и переживать беды, при этом никогда не впадать в озлобленность, не винить других, не копить в душе обиды и не жаловаться на несправедливости судьбы и людей (даже близких), сохранять терпимость к людям, держать себя просто и естественно – не изображать только внешне (не симулировать) бодрость и неизменный успех в жизни, но и не превращаться в нытика, досаждающего всем жалобами на жизнь. Неизменное стремление к преодолению ударов и несправедливостей само по себе является противоядием от депрессии. Перестал преодолевать себя, и ты – старик.*

Реакция взрослого человека на конфликт, на трудную ситуацию всегда должна быть осмысленной и взвешенной. Нельзя поддаваться первому негативному импульсу, тем более гневу.

Короче говоря, путь к счастью – в прагматическом (расчетливом) и реалистическом отношении к миру. Секрет успеха в настойчивости, организаторских способностях, надежности, постоянстве духа и жизненных устремлений. Эти качества важнее для эмоционального здоровья, чем творческие способности, умение нравиться людям, профессиональные достижения.

Борис ВАСИЛЬЕВ.

НЕТ ЧУВСТВАМ ПРЕГРАД

Первый выпуск клуба в наступившем году! Он получился не совсем обычным. Можно даже сказать – интернациональным. Поскольку авторы – граждане трех разных государств. Да, когда-то носили мы паспорта единого образца. И несмотря на возникшие между нами границы, наши чувства – родства, симпатии и любви – свободно перелетают через новообразованные кордоны, словно птицы, которые, заметим, довольно часто порхают со строки на строку и в публикуемых здесь стихах.

ПИСЬМО ИЗ СИБИРИ

«Живу в селе Богучаны Красноярского края. Село уже четвертое столетие стоит на великой реке Ангаре. Мне 57 лет. Работающий пенсионер, – пишет в редакцию Владимир Александрович РУКОСУЕВ. – Ваши издания выписываем с супругой около пяти лет. Они не просто собрание полезных медицинских советов и рецептов, а своеобразный клуб общения. Очень хорошо, что печатаете стихи читателей. Посылаю свои. И еще у меня просьба. Мой дядя, Рукосуев Константин Михайлович, погиб в феврале 1942 года у деревни Кобылкино Старорусского района Ленинградской области. Так написано в похоронке. Теперь это, видимо, Новгородская область. Мне очень хотелось бы знать, сохранилась ли его могила. Возможно, он похоронен в братской могиле. Быть может, кто-либо из читателей живет в тех краях и сможет прислать фотографии захоронения и мест, где проходили бои. Был бы за это очень благодарен».

Адрес: 663430 Красноярский край, с. Богучаны, ул. Декабристов, д. 8, кв. 2.

Друзьям шлю письмо из далекой Сибири –
Неровные строчки на белых листах.
Снега между нами, снега всей России
Легли одеялом в полях и лесах.

У нас здесь зима и под сорок морозы,
В тумане закат полыхает огнем,
А в ваших краях поздней осени слезы,
Прогноз обещает опять снег с дождем.

Снега между нами, снега всей России,
Дороги, дороги... И так без конца.
Сквозь тысячи верст, сквозь небесные сини
Стремятся друг к другу родные сердца.

Метель замела тут таежные тропы,
У вас же одета асфальтом земля,
Потоки машин из старушки Европы,
От дома идти пять минут до Кремля...

Хочу, чтоб письмо поскорей получили
И знали, мы рады вам будем всегда.
Ведь даже снегам всей огромной России
Преградой для дружбы не стать никогда.

С НОВЫМ ГОДОМ!

К нам Новый год приходит неизбежно,
Не отложить, не задержать его приход.
Есть у людей всегда в душе надежда,
Что он с собою счастье принесет.

Горят огни на новогодней елке,
Гремит вверху над крышами салют.
Скользят детишки вниз с ледовой горки,
Под елкой песни звонкие поют.

Пусть все плохое старый год оставит,
Добавив к ноше уходящих лет.
А новый щедро, не жалея, дарит
Любовь и счастье, и надежды свет.

УТРО

Разбуди на заре меня, мама.
Здесь, в далекой таежной глуши,

Над рекой в белом платье тумана
Так рассветы у нас хороши!
Из окна нашей старой избушки,
Где знаком мне любой уголок,
Поглядим мы с тобой, мать-старушка,
Как зарей розовеет восток.
Как над лесом малиновым диском
Встанет солнце в положенный час.
Журавли где-то с озера близко
Криком вдруг поприветствуют нас.
На нескошенных травах за речкой
Брызнет солнце на капли росы.
Как светло на душе нам от вечной
Удивительной утра красы!
Разбуди на заре меня, мама,
Не жалей, как когда-то давно.
От твоей доброты, без обмана,
Так у сына на сердце тепло!

ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ

«Привет из Казахстана и солнечного Узбекистана! Очень рада, что, приехав в гости к сыновьям в Казахстан, познакомилась с вашими изданиями. Прочла все, что сумела купить в киоске. Ваш журнал просто спасает меня. С 1975 по 1991 год наша семья жила в Казахстане, в городе Алматы. Он стал моей второй родиной, я полюбила этот край, здесь начала писать стихи. И, переехав в Узбекистан, продолжаю писать. Некоторые решила отправить вам. Думаю, возраст – ничему не помеха. Я встретила свою молодую, первую, школьную любовь, и это вдохновение во мне до сих пор. Хотела бы, чтобы все знали о такой чистой любви. Надеюсь, мои стихи помогут это узнать. Надеюсь также, что поддержите меня. Заранее спасибо. С уважением читательница Асилпашша МАДАМИНОВА».

Адрес: 111714 Узбекистан, Ташкентская обл., г. Чирчик, ул. Алишера Навои, д. 399, кв. 1.

Сегодня самый счастливый день у меня!
В любви признался ты мне сегодня.
Знаю: под терпеньем золото лежит.

И как долго ждала я твоих слов любви!
Слезы радости сегодня появились вновь.
Душа моя освободилась от тоски
И заполнилась счастьем любви.
Благодарю Бога и спасибо говорю тебе
За подаренную мне радость.
Ты даруешь мне заново жизнь
После долгой разлуки вновь.
Как красиво пришла
И вошла в наши души
Эта наша взаимная любовь!
Искренние признания твои
Дарят мне море цветов.
Словно волна, бьется любовь во мне,
И не будет успокоения ей никогда.
Самым первым ты вошел в сердце мое
И навечно ты остался в нем.
Бережет мое сердце тебя от всего,
Как береженого Бог бережет!

В ЛЕСУ

Лучи солнца туманят лес.
Тополя словно выстроились в ряд.
И птицы, чирикая, шумят.
Рядом с иволгой ухает сова.
Утро настало – радуются все.
Взлетая, прыгая, спешат к воде.
И, крылышками взмахивая, воду
Клюют, не давая друг дружке ходу.

ЗВЕЗДА МОЯ ДАЛЕКАЯ

«С большим удовольствием перечитываю все материалы, опубликованные в вестнике «ЗОЖ» и журнале «Предупреждение». Мне 65 лет. Болячек и проблем – не пересчитать… И не буду. Скажу лишь, что я инвалид I группы: в 10-летнем возрасте перенесла тяжелое заболевание – туберкулез позвоночника с полным параличом. Живу с сыном – инвалидом II группы. Мечта всей моей жизни – быть полезной, нужной людям,

не быть балластом. По возможности, если позволяет здоровье, занимаюсь общественной и литературной деятельностью. Посылаю свои творения. Может, что-нибудь опубликуете в «Клубе»? С уважением Ольга Ивановна БУДНИКОВА».

Адрес: 80381 Украина, Львовская обл., Жовковский р-н, г. Дубляны, ул. Шевченко, д.29, кв. 40.

Звезда моя далекая,
Любовь моя печальная,
Мечта моя высокая,
С тоскою изначальная...

Плыву к тебе я облаком,
Стремлюсь к тебе я птицею
И в руки лягу яблоком,
Налитым чаровницею...

Стелюсь травою шелковою,
Хлебами в поле спелыми.
Старинною подковою
Под ноги брошусь белые...

ЗИМА

Перина снежная – лебяжий пух!
А черный лес как будто заколдован.
И пруд в саду под толщей льда закован...
Ядреный воздух забивает дух!

И сердце радуют, и взор пленят
На снежной белизне узорчатые тени.
В пуховой шали кустики сирени.
И санные следы куда-то нас манят...

Под вой и грохот снежной карусели,
Под завыванье труб взбесившейся метели
Мы жизни бурной познаем тщету...

Но первый лист взлелеенной в морозы
Под солнцем нежно распустившейся мимозы
Вновь пробуждает давнюю мечту.

ОПЛЫВАЕТ СВЕЧА...

Оплывает свеча
Янтарем золотистого воска
И, сгорая, как день,
Оставляет нам памяти дым...
Так проходят года
До обидного больно и просто,
Застилая глаза
Светом дальней угасшей звезды.

И все чаще во сне
За былое цепляется память,
И все чаще наш взор
Что-то ищет, скорбя и грустя.
Дорогие утраты
Наше сердце тревожат и ранят
И на долгие годы
Нам жестокой бессонницей мстят.

ЛЕБЕДИНАЯ ПЕСНЯ

Я пою тебя,
Я зову тебя
На крутых перекрестках ветров.
О тебе одном
Эта песнь моя
Из простых непридуманных слов.

Песня сложится,
Заворожится,
Поплывет лебединым крылом.
Пусть в других сердцах
Эхом множится,
Навевая им грусть о былом.

Так лети ж, лети,
Миру ведая,
Ничего от него не тая,
Недопетая,
Не согретая
Лебединая песня моя.

ОРЕОЛ

Предлагаем вниманию читателей еще один рассказ чешского писателя Карела ЧАПЕКА (1890-1938 гг.), по праву вошедшего в когорту крупнейших писателей XX века. Он в совершенстве владел искусством реалистического повествования, умело насыщая его тонким юмором, а порой – элементами фантастики.

Без четверти семь Кнотек проснулся на своем холостяцком ложе. «Можно полежать еще четверть часика», – блаженно подумал он. И вдруг ему вспомнился вчерашний день. Ужасно! Он был на грани того, чтобы кинуться во Влтаву. Но прежде он написал бы управляющему банком письмо, и уж этому-то письму управляющий наверняка не порадовался бы. Да, господин Полицкий, вам до конца дней не было бы покоя за то, что вы так обидели человека... Вот здесь, за этим столиком, Кнотек до ночи сидел над листом бумаги, подавленный вопиющей несправедливостью, жертвой которой он стал.

– Такого тупицы, как вы, у нас еще не бывало! – орал на него вчера управляющий. – Уж я позабочусь о том, чтобы вас перевели в другое место! Но что там будут делать с таким негодяем, одному богу известно! Вы, милейший, самый бестолковый сотрудник за последнюю тысячу лет...

И так далее.

И все это при сослуживцах, при барышнях! Кнотек стоял уничтоженный, весь красный, а Полицкий, накричав на него, бросил ему под ноги эту злосчастную балансовую ведомость. Кнотек был так ошеломлен, что даже не защищался. А ведь он мог бы сказать: «К вашему сведению, господин управляющий, эту ведомость составлял не я, а коллега Шембера. Идите кричите на Шемберу, а меня оставьте в покое. Я работаю в банке уже семнадцать лет и еще не сделал ни одной серьезной ошибки».

Но прежде чем Кнотек успел заговорить, управляющий хлопнул дверьми, и в бухгалтерии настала зловещая тишина. Коллега Шембера уткнулся в бумаги, пряча свое лицо, а подавленный Кнотек, как автомат, взял шляпу и вышел из бухгалтерии. «Я уже не вернусь сюда, – думал он. – Конец!»

Весь остаток дня он бродил по улицам, забыл пообедать и поужинать, а к вечеру, крадучись, как вор, вернулся домой и сел писать последнее письмо. Кончена жизнь, но господина управляющего до конца дней будет терзать совесть.

Кнотек задумчиво поглядел на столик, за которым он вчера сидел до поздней ночи. Что же он хотел написать? Сейчас ему, хоть убей, не удавалось вспомнить ни одной из тех исполненных достоинства и горечи фраз, которыми он хотел обременить совесть управляющего. Он помнил только, что ему было горько и обидно, и он даже заплакал из жалости к себе, а потом, совсем ослабев от голода и уныния, завалился в постель и уснул как убитый.

Надо бы сейчас написать это письмо, подумал Кнотек, проснувшись поутру, но под одеялом было так тепло и хорошо, что он сказал себе: полежу еще минутку, потом напишу. Такое дело надо хорошенько обдумать.

Он натянул одеяло до самого подбородка. Так что же, собственно, написать? Ну, прежде всего, что ту ведомость составлял коллега Шембера. Нет, этого нельзя, ужаснулся Кнотек. Шембера, правда, ужасный растяпа, но ведь у него трое детей и больная жена. Его только полтора месяца назад приняли в банк... сейчас бы он, конечно, вылетел с треском. «Ничего не поделаешь, Шембера, – скажет управляющий. – Такие сотрудники нам не нужны». Написать разве, что эту ведомость составил не я, вот и все! Но управляющий выяснит, кто же ее делал, и Шемберу все равно выгонят. А я не хочу быть причиной этого, сочувственно подумал Кнотек. Нет, Шемберу лучше не впутывать. Напишу Полицкому только так: вы были несправедливы ко мне, и моя смерть у вас на совести!

Кнотек сел на кровати. Надо бы почаще помогать этому Шембере, думал он. Что, если сказать ему: «Послушайте, коллега, вот как надо сделать ведомость. Я вам всегда охотно помогу...» Но ведь меня там уже не будет, вот в чем загвоздка! И

этот растяпа Шембера в два счета останется без места. Вот нелепое положение!.. Собственно говоря, мне следовало бы вернуться, размышлял Кнотек, поджав ноги, и простить управляющему его грубость. Да, простить, почему бы и нет? Полицкий – вспыльчивый человек, но он не хотел мне зла. Вспылит, а через минуту сам не знает, почему наорал. Строг, это верно, но порядок завел настоящий, тут уж ничего не скажешь.

Кнотек с удивлением убеждался, что, собственно, не чувствует нестерпимой обиды, а на душе у него отрадное умиротворение. «Прощу Полицкого, – прошептал он, – а Шембере покажу, как надо работать».

Четверть восьмого. Кнотек вскакивает с постели и бросается к умывальнику. Бриться уже нет времени, поскорее одеться и бежать! И он устремляется вниз по лестнице. Настроение у него светлое и бодрое – видимо, потому, что он преодолел в себе все обиды. Держа шляпу в руке, он спешит в кафе, и ему хочется петь от радости. Сейчас он выпьет утренний кофе, просмотрит газету и как ни в чем не бывало отправится в банк.

Но почему прохожие так глядят на него? Кнотек схватился за голову. Что-нибудь не в порядке с моей шляпой? Но ведь она у меня в руке... По улице едет такси. Шофер оглядывается на Кнотека и неожиданно сворачивает так круто, что едва не въезжает на тротуар. Кнотек качает головой укоризненно и отрицательно: мол, машина ему не нужна. Ему кажется, что люди останавливаются и глядят на него. Он торопливо проводит рукой по пуговицам – все ли они застегнуты? Не забыл ли я галстука? Нет, слава богу, все в порядке.

И Кнотек в отличном расположении духа входит в свое кафе.

Мальчишка-кельнер таращит на него глаза.

– Кофе и газету, – распоряжается Кнотек и степенно усаживается за свой постоянный столик. Кельнер приносит ему кофе и в изумлении глядит чуть поверх лысины гостя. Из кухни высовывается несколько голов, и все оторопело глядят на Кнотека.

Кнотек обеспокоен.

– В чем дело?

Кельнер смущенно кашлянул:

– У вас что-то на голове, сударь.

Кнотек снова ощупал голову. Ничего! Голова сухая и гладкая, как всегда.

– Что у меня на голове? – воскликнул он.

– Похоже на сияние, – неуверенно пробормотал кельнер. – Я все гляжу и гляжу...

Кнотек нахмурился. Видно, высмеивают его плешь.

– Занимайтесь лучше своим делом, – отрезал он и взялся за кофе. Но для верности все же незаметно оглянулся и увидел свое отражение в зеркале: солидная плешь и вокруг нее что-то вроде золотистого ореола... Кнотек поспешно встал и подошел к зеркалу. Ореол двигался вместе с ним. Кнотек ухватился за него обеими руками, но не нащупал ничего – руки проходили сквозь светящийся круг, ореол был совершенно нематериальным и лишь едва ощутимо согревал пальцы.

– Отчего это у вас? – с сочувствием и интересом осведомился кельнер.

– Не знаю, – уныло сказал Кнотек и вдруг перепугался. А как же он пойдет в банк? С этим нельзя! Что скажет управляющий? «Господин Кнотек, – скажет он, – эту штуку вы оставьте дома. В банке мы этого допустить не можем». Как же быть, с ужасом подумал Кнотек. Снять это нельзя, под шляпу не спрячешь. Добежать бы хоть до дому...

– Будьте добры, – быстро сказал он, – найдется у вас тут зонтик? Я бы прикрыл это зонтиком...

Человек, который в ясное, солнечное утро бежит по улице, спрятавшись под зонтиком, безусловно, обращает на себя внимание, но все же меньшее, чем если бы он шествовал с нимбом вокруг головы. Кнотек без особых происшествий добрался домой, только уже на лестнице соседская служанка, столкнувшись с ним, взвизгнула и уронила сумку с продуктами; в темном подъезде нимб сиял особенно ярко.

Дома Кнотек заперся и подбежал к зеркалу. Да, вокруг головы у него был нимб, размером чуть побольше оркестровых тарелок, сиявший примерно, как сорокасвечовая лампочка. Погасить его было никак невозможно; Кнотек даже сунул голову под кран – тщетно. Впрочем, нимб не мешал ни ходьбе, ни движениям. «Чем же мне отговориться в банке? – в отчаянии думал Кнотек. – В таком виде я не могу туда идти!»

Он побежал к привратнице и окликнул ее через приоткрытую дверь.

– Позвоните, пожалуйста, в банк, скажите, что я серьезно болен и сегодня не буду.

На счастье, он никого не встретил на лестнице. Дома он снова заперся и попытался читать, но то и дело вставал и подходил к зеркалу. Золотистый нимб вокруг головы сиял спокойно и ярко.

После полудня Кнотек сильно проголодался. Но не идти же в ресторан в таком виде! Кнотеку уже не читалось, он сидел не шевелясь и твердил себе: конец! Я уже никогда не смогу бывать среди людей. Лучше было бы вчера утопиться!

У дверей позвонили.

– Кто там? – крикнул Кнотек.

– Доктор Ванясек. Меня прислали из банка. Можете открыть?

Кнотек вздохнул с облегчением. Медицина, наверное, поможет, ведь доктор Ванясек – такой опытный старый врач.

– Ну-с, на что мы жалуемся? – еще в дверях бодро заговорил старый доктор. – Что болит?

– Взгляните-ка, господин доктор, – вздохнул Кнотек. – Видите, что со мной случилось?

– Что?

– Да вот, вокруг головы.

– Ого-го! – удивился доктор и попытался исследовать нимб. – С ума сойти! – бормотал он. – Откуда он у вас, голубчик?

– А что это такое? – робко осведомился Кнотек.

– Нечто вроде ореола, – сказал старый доктор таким серьезным тоном, словно произносил слово «вариола» (variola, лат. – оспа. – ***Прим. ред.***). В жизни не видывал ничего подобного. Погодите, друг мой, я еще взгляну на ваши пателлярные рефлексы. Гм... и зрачки реагируют нормально. А как насчет ваших родителей, здоровые они были люди? Да? Не наблюдались ли у одного из них приступы религиозной экзальтации или чего-нибудь вроде? Нет? Ну, а у вас самого не бывало видений и всякого такого?.. – Доктор Ванясек торжественно поправил очки. – Видите ли, это из ряда вон выходящий случай. Пошлю-ка я вас в нервную клинику, пусть исследуют это явление научно. Нынче много пишут о всяческой там электрической эманации мозга, черт знает, может, это она и есть. Чувствуете запах озона? Друг мой, вы станете прославленным научным феноменом!

– Пожалуйста, не надо, – испугался Кнотек. – У нас в банке будут очень недовольны, если мое имя попадет в газеты. Пожалуйста, господин доктор, помогите мне избавиться от этого.

Доктор Ванясек задумался.

– Трудное дело, голубчик. Пропишу вам бром, но... право, не знаю. Видите ли, я, как медик, не верю в сверхъестественные феномены. Наверняка это нервное... Слушайте, господин Кнотек, а не совершили вы случайно какого-нибудь... м-м... святого поступка?

– Как так святого? – удивился Кнотек.

– Ну, что-нибудь необычное. Какое-нибудь праведное деяние?

– Не помню ничего такого, господин доктор, – растерялся Кнотек. – Разве что я целый день ничего не ел...

– Может быть, после приема пищи это пройдет... – пробурчал доктор. – В банке я скажу, что у вас грипп... Слушайте, на вашем месте я бы попробовал кощунствовать.

– Кощунствовать?

– Да. Или вообще – как-нибудь согрешить. Вреда от этого не будет, а попробовать стоит. Может, тогда это у вас само пройдет. Ну, я загляну завтра.

Кнотек остался один и, стоя перед зеркалом, попытался кощунствовать. Но для этого ему, видимо, не хватало воображения – ореол вокруг его головы даже не дрогнул. Так и не придумав никакого порядочного кощунства, Кнотек показал себе язык и, удрученный, уселся за стол. Он был голоден и измучен, хоть плачь. Положение мое совершенно безнадежное, мрачно размышлял он. И все оттого, что я простил эту сволочь Полицкого. А с какой стати? Ведь он просто зверь, а не человек, да еще и карьерист, какого не сыщешь. Ну конечно, на барышень он не орет... Интересно знать, господин Полицкий, почему вы так часто вызываете к себе для диктовки ту рыжую машинистку? Я ничего такого не говорю, а все-таки такому старикашке, как вы, это не подобает. Шашни с секретаршами дорого обходятся, господин Полицкий, стоят немалых денег. А в результате директор банка или управляющий, вроде вас, начинает играть на бирже, и банк несет убытки. Вот как это бывает, господин Полицкий. Вы думаете, мы можем безучастно смотреть на это? Нет,

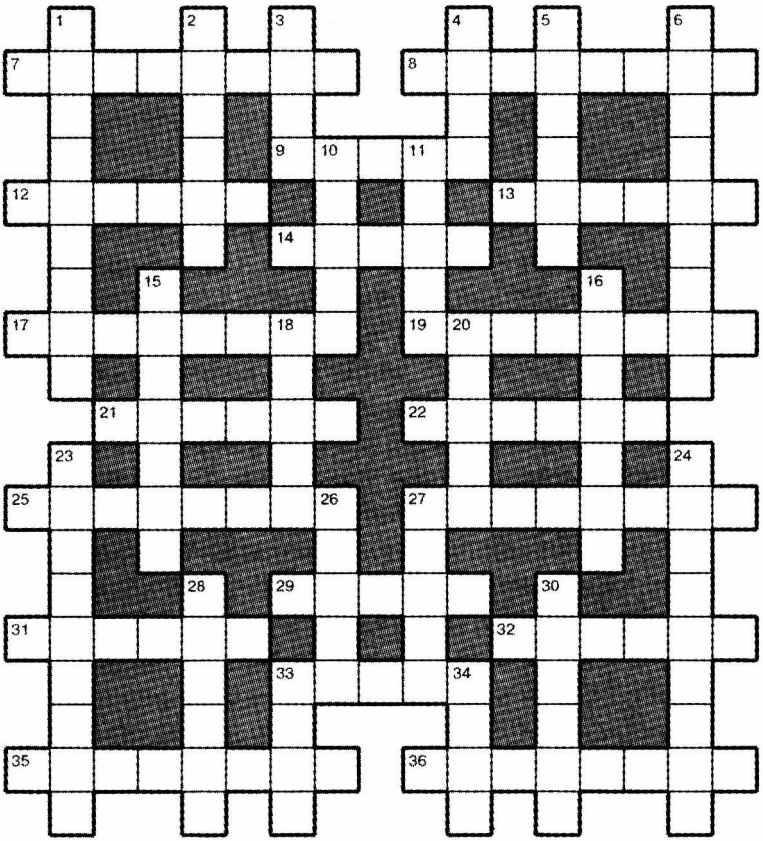
надо предостеречь правление, чтобы оно приглядывало за управляющим. И за этой рыжей выдрой тоже. Спросите-ка у нее, откуда она берет деньги на всякие там пудры, помады и шелковые чулочки! Как можно носить такие чулочки на службу в банк! Разве я ношу шелковые чулки? Этакая девица только затем и поступила на службу, чтобы подцепить какого-нибудь директора. Потому-то она вечно мажется да пудрится, вместо того чтобы работать. Все они на один лад! – возмущенно заключил Кнотек. Будь я управляющим, я бы им задал жару...

Да и Шембера тоже хорош, продолжал размышлять он. Попал к нам по протекции и не умеет сосчитать «дважды два четыре». Стану я тебе помогать, как бы не так! Этакий заморыш, а завел семью. Я себе этого не мог позволить, разве хватило бы моего жалованья! Таких легкомысленных людей не следовало бы принимать на службу в банк. А что жена у тебя хворает, господин Шембера, так ведь всем известно почему. Ясное дело, сделала аборт. А ведь это уголовное дело, коллега. Что, если кто-нибудь донесет? Нет, если ты еще напорешь в работе, я тебя больше покрывать не стану. Каждый пусть заботится о себе. Банк – не благотворительное учреждение. Еще, чего доброго, мне скажут: «Господин Кнотек, а знаете ли вы свои обязанности? Они состоят в том, чтобы обращать внимание начальства на все упущения, а не замазывать их. Смотрите, не повредите своему продвижению по службе, господин Кнотек. Занимайтесь своим делом и не глядите ни вправо, ни влево. Тот, кто хочет чего-то достичь в жизни, не должен поддаваться ложному сочувствию. Разве сочувствуют кому-нибудь господин управляющий Полицкий или директор, а? Вот так-то, господин Кнотек».

От голода и слабости Кнотека одолела зевота. Эх, если бы можно было выйти на улицу! Исполненный жалости к самому себе, Кнотек встал и пошел взглянуть в зеркало. Там он увидел самую заурядную хмурую физиономию... и никакого нимба. Ни следа! Кнотек чуть не уткнулся носом в зеркало, но не узрел ничего, кроме редких волос и морщинок возле глаз. Вместо золотистого ореола вокруг его головы зеркало отражало лишь полутьму одинокой неуютной комнаты.

Кнотек вздохнул с безмерным облегчением. Ну вот, значит, завтра можно опять идти на службу!

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru
Разгадывай наши сканворды на своем компьютере
КИБЕР КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Воспаление сальной железы, нарыв. **8.** Внезапное и обычно повторяющееся острое проявление эпилепсии. **9.** Судорожное сжатие мышц конечностей или мышечной стенки органа. **12.** Ощущение "пожара" от прикосновения к кусту крапивы. **13.** Совокупность твердых тканей в организме животных и человека. **14.** Озноб как симптом начавшейся простуды. **17.** Вид розы с витаминными плодами, ценными в народной медицине. **19.** Цитрус, оказывающий общеукрепляющее действие и способствующий пищеварению. **21.** Состояние атмосферы, отражающееся на самочувствии метеопата. **22.** Чувство, притупляющееся при развитии близорукости. **25.** "Сифонящий" ветерок, грозящий простудить незакаленного школьника. **27.** Регулярное оказание лечебно-профилактической помощи на дому. **29.** Осмотр и рабочая беседа с пациентами в трудовых буднях терапевта. **31.** Часть сердца, образующая затвор, препятствующий обратному кровотоку. **32.** Специалист по болезням, требующим оперативных методов лечения. **33.** Спецодежда и опытного Айболита, и новенькой медсестры. **35.** Воспаление слизистой оболочки придаточной полости носа. **36.** Предохранение тканей от заражения при операциях и лечении ран.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Плотная и упругая соединительная ткань мышцы. **2.** Заболевание, характеризующееся уменьшением количества эритроцитов, малокровие. **3.** Законченный цикл лечебных процедур. **4.** След на теле от зажившей раны. **5.** Магазин с квалифицированными провизорами и фармацевтами. **6.** Исправление недостатков зрения при помощи очков. **10.** Аномалия, отклонение от нормального состояния здоровья. **11.** Хирургический инструмент для захватывания и удерживания органов и тканей. **15.** Зернистый заменитель зубной пасты. **16.** Сосудорасширяющее лекарственное средство, применяемое при болях в сердце. **18.** Страна, хранящая секреты одной из самых популярных систем медицины в мире, – Аюрведы. **20.** Главная артерия кровеносной системы. **23.** Подросток, отличающийся ускоренным физическим развитием. **24.** Местное обезболивание в стоматологии, анестезия. **26.** Бланк для заполнения сведениями о заболеваниях пациента. **27.** Насекомое, чей яд применяется в апитерапии. **28.** Стерильный кусок ваты для осушения раны. **30.** Двуглавая мышца между плечом и локтем. **33.** Частичная потеря голоса при заболеваниях горла. **34.** Задания, выявляющие психофизиологические и личностные характеристики испытуемого.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №12 (66)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Сетчатка. 8. Симулянт. 9. Спирт. 12. Железа. 13. Палата. 14. Грыжа. 17. Шиповник. 19. Магнезия. 21. Отофон. 22. Осанка. 25. Шарлатан. 27. Инстинкт. 29. Грипп. 31. Диатез. 32. Кресло. 33. Манго. 35. Компресс. 36. Гомеопат.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Депрессия. 2. Зараза. 3. Укус. 4. Бинт. 5. Сустав. 6. Анестезия. 10. Порок. 11. Режим. 15. Костыль. 16. Реакция. 18. Икота. 20. Аксон. 23. Кардиолог. 24. Акселерат. 26. Норма. 27. Испуг. 28. Лекарь. 30. Протез. 33. Мост. 34. Ожог.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

В первом полугодии наступившего года выйдет еще пять номеров журнала «Предупреждение» – с 2008 года, напомним, издание выходит ежемесячно. Если вы не успели вовремя подписаться и не хотите бегать по киоскам, еще не поздно оформить подписку на следующие номера.

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в феврале 2009 года)

У старости свои радости

Репа кости укрепит

Анатомия болезни: экзема

4 607161 020029 09001